శారీరక శుద్ధి (కాయాకల్ప)



श्रीराम शर्मा आचार्य

గతాన్నిచూడు

ఈ సృష్టిలో గల సకల జీవజంతువల్నీ పరిశీలించి చూచినట్లైతే ఒక్క మానవుడు మినహా అన్ని ప్రాణులూ ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తాయి. ఆకాశంలో విహరించేపక్షులు, భూమి మీద చరించే జంతుజాలం, గడ్డి గాదంలో తిరుగాడే క్రిమికటకాలు, అడవులులలో తిరుగాడే మాంసాహారి – శాకాహరి జంతువులు అన్నీ కూడా ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగానే జీవిస్తాయి. వాటికి వైద్యులు, డాక్టర్లు అక్కరలేదు. పచ్చళ్లు, మందు బిళ్లలు, టానిక్కులు, లేహ్యాలు అక్కరలేదు. లోషన్లు, పౌర్లు, యానిళ్లు, ఇంజక్షన్లు, అపరేషన్లు మొదలైన వాటిలో పనిలేదు. ఇవన్నీకూడా అల్పబుద్ధి జీవులు, ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం వీటికి వైద్యం అంటే ఏమిటో తెలియదు. మానవునితో పోల్చిచూస్తే శరీర శాస్త్రం, ఆరోగ్య శాస్త్రం పేర్లుకూడా తెలియవు. పశుపక్ష్యాదులకు విరోచనాలు, కలరా, కీళ్లనొప్పులు, జ్వరము, దగ్గు, చక్కెర వ్యాధి, దమ్ము మొదలైన వ్యాధులు రావడం మనం తరచుగా చూడం. రోగాల మూలకంగా మూలగడం, ఏడ్వడం, పెద్దగా అరవడం లాంటివి కూడా ఎక్కువగా కనిపించవు. సృష్టిలో ఉన్న ప్రాణులు ఈ శ్వరుని యొక్క ఆనంద సామ్రాజ్యంలో సంతోషంగా విహరిస్తూ ఉంటాయి. పుట్టింది మొదలుకాని, చనిపోయేవరకు మధ్యలో ఎప్పుడూ కూడా అవి శరీరం కారణంగా బాధపడడం అనేది జరగదు. **ఇతరమైన కష్టాలను నివారించుకోవడానికి శరీరం అనే శాస్త్రమే ఉపయోగపడుతుంది.** అందువల్ల భగవంతుడు ప్రసాదించిన జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకో గలుగుతూ ఉన్నాయి.

పరమేశ్వరుని సామ్రాజ్యంలోని జీవ జంతువులన్నీ రోగరహితంగా జీవిస్తున్నప్పుడు మానవుడు ఒక్కడే రోగాలతో ఎందుకు బాధపడుతున్నాడు? అన్ని విషయం గురించి చాలాలోతుగా ఆలోచించాల్సి ఉంది. సహజంగా నేడు నూటికి 99 మంది చిన్నదో, పెద్దదో ఏదో ఒక రోగంతో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. ప్రభుత్వ హాస్పిటలుకు వెళ్లి పరిశీలించినట్లైతే చిత్ర విచిత్రమైన

వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారి సంఖ్య అపరిమితంగా ఉంటుంది. మందుల షాపులు, మందుల కంపెనీలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. వైద్యుల, డాక్టర్ల సంఖ్య లక్షల్లో కనిపిస్తోంది. ఏ డాక్టరుదగ్గర చూచినా జనంగుంపులు గుంపులుగా కనిపిస్తున్నారు. తుమ్ముతూ, దగ్గుతూ తిరిగేవాళ్ళూ, మానసిక వికలాంగులు కూడా తక్కువేమిలేరు. మందుల ఫార్మసీవాళ్లు పెద్దపెద్ద భవంతులను నిర్మించుకుంటున్నారు. అసంఖ్యాకులైన పేదవారు అవిద్య వలనను, ఎవ్వరితో చెప్పుకోలేకను, ఆర్థిక సౌకర్యాలులేకను తరువాత రోగాలను దాచుకుంటూ బాధ పడుతున్నారు. వ్యాధులను అణచిఉంచి ఎక్కువ నష్టపోతున్నారు. ఇలాంటి వారు నూటికి 35మంది ఉంటారు. పైకి వ్యాధులు కనిపించేవారి సంఖ్య నూటికి 64,65 మంది కనిపిస్తున్నారు. కొందరుపైకి ఆరోగ్యంగానే కనిపించినా లోలోపల బాధపడుతున్నారు. విరేచనాలు, అజీర్ణం, ఆకలి మందగించుట, అతిసారము, అలసట, నీరసం, బలహీనత, మధుమేహం, స్వప్నదోషాలు, అతివేడి, ఎముకలు విరుగుట, ఏవైనా విశేష అవయవాల్లో ఎదుగుదల లేకపోవుట, వెన్నెముక ఎదుగుటమొదలైన సమస్యలతో చాలా మంది బాదపడుతున్నారు.

పూర్తి ఆరోగ్యవంతులు నూటికి ఒక్కరు దొరకడం దుర్లభంగా ఉంది. పశుపక్ష్యాదులలో నూటికి ఒక్కటి అనారోగ్యంగాక నిపిస్తుంది. వ్యాధులు కేవలం మనిషిని మాత్రమే చుట్టు ముడుతున్నాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే మానవుడే రోగాలను ఆహ్వానిస్తున్నాడు అని చెప్పవచ్చు. మానవుని సలపర్కంలో ఉన్న జీవజంతువులకు ఈరోగాలు అంటుకుంటున్నాయి. మానవుడు తనపెంపుడు జంతువులతో తన ఇష్టానుసారమే పనులు చేయిస్తాడూ, అందువల్ల వాటికి కూడా వ్యాధులు మొదలయ్యాయి. మనుష్యులలో మహమ్మారిలాగా జంతువులలో కూడా వ్యాధులు సోకుతున్నాయి. వాటివలన పశువులు కూడా అధిక సంఖ్యలో మరణిస్తూ ఉన్నాయి. ఆవులు, బర్రెలు, ఎద్దులు, గొర్రెలు, మేకలు మొదలైనవి మహమ్మారిలాగా వ్యాపిస్తాయి. కాకులు,

గుర్రాలు, ఒంటెలు, ఏనుగులు, చిలుకలు, పావురాలు మొదలైనవి కూడా జబ్బుపడుతున్నాయి. ఇప్పుడు వీటి కొరకు పశువుల హాస్పిటల్స్ తెరుస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా తెరవాల్సివస్తున్నది. దీనికి కారణం మానవ సహవాసమే. మానవుడు తన సంపాదనతోపాటు రోగాలను కూడా వాటికి పంచిఇచ్చాడు. మానవసంపర్కానికి దూరంగా ఉన్న పశువులు ఆహార, విహారాల్లో స్వతంత్రంగా జీవిస్తున్నాయి. అందువల్ల మానవుని నుండి రోగాల కొనుగోలు నుండి రక్షింపబడుతున్నాయి. ఏ ప్రాణి అయినా మానవుని పోషణలో ఉన్నంత కాలం రోగాల బాధను అనుభవించకతప్పదు.

బుద్ధి జీవులు కానప్పటికీ, సాధనా జీవులు కానప్పటికీ మానవేతర ప్రాణులన్నీ ఆరోగ్యంగా జీవిస్తాయి. కేవలం మనిషి మాత్రమే రోగాలతో బాధపడుతున్నాడు. అలాగే మానవ సంపర్కంలోని జంతువులు కూడా బాధపడుతున్నాయి.

మానవుని బుద్ధి చాలా చురుకైనది. తన బుద్ధి సూక్ష్మతతో అనేకమైన ఆవిష్కరణలు చేస్తున్నాడు. పెద్దపెద్ద మిషన్లు తయారుచేశాడు. విజ్ఞాన పథంలో అనేక పరిశోధనలు చేశాడు. ఏరంగంలో చూసినా మానవునిమేధ కనిపిస్తూనే ఉంది. కానీ జీవితంలో అతి ప్రధానమైన ఆరోగ్య సమస్య విషయంలో మాత్రం వెనుకపడే ఉంది. పరవాలేదు. భోగవిలాసాల కోసం విచిత్రమైన పరికరాలను తయారుచేస్తున్నాడు. కానీ వ్యాధులు రాకుండా దీర్ఘజీవనం కొరకు ఏ పరికరమూ పనికిరావడం లేదు. ఈ దృష్టితో ఆలోచించిచూస్తే మానవుడు లాభాల కన్నా నష్టాన్నే ఎదుర్కొంటూ ఉన్నాడు.

ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ విషయపరిస్థితిలో కాస్తలోతుగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దీనిని బట్టి ప్రతియొక్క ప్రాణి, జీవితం ప్రకృతితో బలంగా ముడి వేయబడి ఉంది అని తెలుస్తోంది. జీవితాన్ని పండించుకునే నిమిత్తం ఒక నియమావళిని కూడా పరమేశ్వరుడు మనకు సిద్ధం చేసేఉంచాడు. ఆ నియమాలను చక్కగా పాటించినవారు ఆరోగ్యంగా

జీవిస్తారు ప్రకృతి నియమాలను నిర్లక్ష్యం చేసినవారు రోగాలతో బాధపడక తప్పదు, మానవుని తెలివితేటలు ప్రకృతిమాత ముందు పనిచేయవు. ప్రకృతి మాత ఎంతదయాళువో, అంతటి కఠినాత్మురాలు. ఆమె నియమాలను పాటించినవారు మంచి ఫలితాన్ని పొందుతారు, ఉల్లంఘించినవారు అందుకు తగిన శిక్షను అనుభవిస్తారు. రాజకీయంగా చట్టాన్ని పాటించనివారు ఏదో ఒక మార్గంలో తప్పించుకోగలుగుతారు. కాని ప్రకృతినియమాలను పాటించనివారు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తప్పించుకోలేరు.

ప్రకృతి నియమాలు చాలా స్పష్టంగా ఉంటాయి. వాటిని తెలుసుకోవాలంటే ఎలాంటి గ్రంథాలు చదువనక్కరలేదు. ప్రయోగశాలలు అవసరం లేదు. 10 ఇంద్రియాలతో పాటు 11వ ఇంద్రియం బుద్ధిని కూడా కలుపుకుంటే, వాటిని మించిన గీటురాయి మరొక్కటి ఉండదు. శరీర ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది? ఏది మంచిది కాదు? అన్న విషయాన్ని అవిక్షణంలో చెప్పివేస్తాయి. మంచి, చెడులను నిర్ణయించడానికి ఎంతో సమయం అక్కర్లేదు. ఇంద్రియాలను చైతన్యపరిచే వాటి జ్ఞానతంతువులు సహజంగానే ఏది ఉపయోగమో! ఏది అనుపయోగమో వెంటనే చెప్పి వేస్తాయి. దానిని తెలుసుకుని మసలుకునే వారు ఆరోగ్యంగా అక్షయమైన జీవితాన్ని గడిపివేస్తారు.

సృష్టిలోని సకల ప్రాణులు ప్రకృతి సిద్ధంగా సంక్రమించిన ఇంద్రియజ్ఞానం మీదనే ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయి. అందువల్లనే ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతున్నాయి. తమ ఇంద్రియాలు కోరుకున్నఆహారాన్నే తీసుకుంటాయి. ఇతరమైన వాటిని తాకనుకూడా తాకవు. మేకలు చెట్ల ఆకులు తింటాయి. ఒక జాతికి సంబంధించిన చెట్ల ఆకులు మేకలు తింటాయి. కాని అవే ఆకులు ఆవులకు వేస్తే ఆకలితో చావనన్నాచస్తాయి కాని వాటిని ముట్టుకోవు. తోడేలు మాంసం తింటుంది. అదే మాంసాన్ని బర్రెకు వేస్తే తినదు. చిలుక మిరపను తింటుందికాని పావురం తినదు. నోరు అనే ద్వారం

దగ్గర నాలుక అనే కాపలాదారు ఉంటాడు. ప్రకృతి నియమించిన చౌకదారీ నాలుక, అతని పని ఏమిటోతెలుసా? దేనిని లోనికి పంపించాలి? దేనిని లోనికి పంపకూడదు పరీక్ష చేసి మరీ చెపుతాడు. అంతేకాదు నాలుక ఒక డాక్టరు ఒక వైజ్ఞానికుడు. నాలుక ఎప్పుడూ తప్పుచెప్పదు. కానీ మానవుడు నాలుకను భ్రమలో పడవేయడానికి, మోసంగించడానికి, నిద్రపుచ్చడానికి, అసమర్థుని చేయడానికీ, స్పృహను తప్పించడానికీ తన తెలివితేటలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటాడు. అదే పనిగా అత్యాచారాలను సహించి ఇంద్రియాలు కూడా అదే ఉచ్చులో చిక్కుకుపోతున్నాయి. అందువల్ల హానికారకమైన ఆహారాన్ని పూర్తిగా ప్రతిఘటించలేకపోతున్నాయి.

రుచుల గురించి తెలియని పిల్లవాని ముందర అవే పదార్థాలను పెట్టింది. వాటిల్లో నుండి ఆ పిల్లవాడు పాలు, పండ్లు, మిఠాయి మొదలయిన వాటిని తీసుకుంటాడు. సంతోషంతో తింటాడు. అంతేకాని మిరప, మసాలాలు మాంసం, నూనె మదలైనవి తీసుకోడు, రోజు రోజూ రకరకాల తిండ్లకు అలవాటు పడినా కానీ, నాలుకపై మిర్చిపడగానే మంటమండుతుంది. అందువల్ల కొన్ని కొన్ని పదార్థాలను అదే రూపంలో తినలేము వాటిలో అనేక పదార్థాలను కలిపి తింటూఉంటాం. కాని దాని అసలు రుచిగుర్తించలేనంతగా మారిపోతుంది. పచ్చిమాంసాన్ని నోట్లోపెట్టుకుని ఎవ్వరూ తినలేరు. దానిలో రకరకాల మసాలాలు చేర్చి ఉడకపెట్టుకుని, వేయించుకుని, కాల్చుకుని, ఎండబెట్టి, నెయ్యి నూనె ఇంకా ఇంకా ఏవేవోకలుపుకుని మాత్రమే తినగలుగుతారు. పొగాకు, నల్లమందు, కల్లు, మాంసం, చరస్ మొదలైన మత్తుపదార్థాలు కూడా అదే విధంగా సేవించలేము. వీటిని సేవించడంవలన నాలుకకు ఆనందం కలుగదు. అయినా అలవాటు ప్రకారం బలవంతంగా సేవిస్తూ ఉంటారు. దీనినే జిహ్వా మీద నాలుక అత్యాచారం అంటారు. నాలుక మీద అత్యాచారం చేసినవారు శిక్షను అనుభవించి తీరుతారు. ఆ శిక్ష వ్యాధుల రూపంలో వచ్చిచేరుతుంది.

దుర్గంధ పూరితస్థలానికి వెళ్లగానే ముక్కు "ఇక్కడ నుండి పారిపో" అని ఆదేశం ఇస్తుంది. ఈ గాలిమంచిది కాదు. హానినికలుగచేస్తుంది అని తెలియచేస్తుంది. పూతోటలకు వెళ్లినప్పుడు వచ్చే సుగంధాన్ని ముక్కు ఆహ్వానిస్తుంది. ఈ గాలి ఉపయోగకరమైనది అవి తెలియచేస్తుంది. కన్నులు కూడా అసహ్యకరమైన దానిని, భయంకరమైన దానిని, రోతపుట్టించేదానిని చూడడానికి ఇష్టపడవు. అందమైనవాటిని, చైతన్య వంతమైనవానిని, తేజస్సుగల వానిని, వ్యవస్థాబద్ధమైన వానిని చూడగానే తమ ఆనందాన్ని చూపుల ద్వారానే తెలియచేస్తాయి. వాటివలన కలిగే లాభనష్టాలను స్పష్టంగా తెలియచేస్తాయి. చెవులుకూడా హానికరమైన భయంకరమైన, కఠినమైన, కర్కశమైన శబ్దాలను వింటూనే ముఖం చిట్లించడం ద్వారా, చెవులు మూసుకొనడం ద్వారా తమ అయిష్టాన్ని తెలియచేస్తాయి. ఈ గ్రహణశక్తి ప్రతీ ఇంద్రియానికి సహజ సిద్ధంగానే ఉంటుంది. కానీ ప్రతి రోజూ బలపడుతున్న దురభ్యాసాలవల్ల ఇంద్రియాలు కూడా వీటికి అలవాటుపడి పోతున్నాయి. మధురమైన ధ్వనులను వినడం ద్వారా తమ సంతోషాన్ని తెలియచేస్తాయి.

కామ ప్రవృత్తి తీసుకుని చూచినట్లైతే సృష్టిలోని జీవరాశి మొత్తం ఆడ, మగ ప్రక్క ప్రక్కను ఉంటూ ఉంటాయి. కానీ ఆడజీవి కోరుకున్నప్పుడే మగ జీవికామసేవకు సిద్ధపడుతుంది. అడ జీవికూడా గర్భధారణ కొరకు మాత్రమే పొందును కోరుకుంటుంది. మరలా గర్భధారణ అవసరం కలిగేంతవరకు ఎలాంటి వికారాన్ని పొందదు. ఈ మధ్యలో కూడా ఆడ, మగ జీవులు ప్రక్కప్రక్కనే ఉంటాయి. కానీ ఏదీ కూడా కామ ప్రస్తావన తీసుకురాదు. ఈవిషయంలో కూడా మానవుడు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిసున్నాడు. విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మానవుడు ప్రతీ ఇంద్రియాన్ని దురుపయోగం చేస్తున్నాడు. తినగూడనివి తినడం, దుర్గంధాన్ని పీల్చడం, అసహ్యకరమైన వాటిని చూడడం, భరించరాని శబ్దాలను వినడం, మర్యాదలు మరచిపోయి కామప్రవృత్తి కలిగి ఉండడం మొదలైనవన్నీ ఏవిధంగా చూచినా

మానవుడు ప్రకృతి విరుద్ధంగానే ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అలాంటప్పుడు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండగలుగుతాడు?

పగలు నిద్రించడం, రాత్రులు మేల్కొనడం, మీతిమీరిన కాంతిరేఖలకు కన్నులప్పగించం, ధూళి దూసరితమైన వాతావరణంలో నివసించడం మొదలైనవన్నీ ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధమైనవే. శరీరంపై చర్మం కూడా చలి నుండి, వేడి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. అతి చిన్న అత్యంత బలహీనమైన ప్రాణము నగ్నశరీరంతో ఎండలోను, చలిలోను తిరుగుతూ ఉంటాయి. కానీ దేనికీ న్యూమోనియా రాదు, దేనికీ వడదెబ్బ సోకదు. నాగరికత కారణంగా దుస్తుల సంఖ్యను పెంచి బనియన్, షర్టు, కోటు, ఓవర్ కోటు అంటూఒక దానిపై ఒకటి 5,6 దుస్తులు వేసుకోవడం, 2-2,3-3 పొరలు ప్రకారం 10-15 పొరలతో శరీరాన్ని కప్పి ఉంచడం వల్ల చర్మ చైతన్యాన్ని కోల్పోతుంది. లోపలి నుండి వచ్చే గాలి దుర్వాసనతో దుస్తులను నింపివేస్తుంది. దుర్గంధం శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. బయటి నుండి వచ్చే స్వచ్ఛమైన గాలి దుస్తుల మూలంగా శరీరానికి సోకదు. ఈ విధంగా బంధించబడిన చర్మం ఎదుగుతూ ఉన్న మొక్క స్వచ్ఛమైన గాలిలేక ముడుచుకొనిపోయిన విధంగా, పాలిపోయిన విధంగా తేజస్సును కోల్పోతుంది. ముఖము, ముక్కు, చెవులు, నోరు, మెడ, చేతులు, కాళ్లు, పాదాలు మొదలైనవి ఎప్పటికీ ఏ వస్త్రముతోను కప్పబడి ఉండవు. వాటికి చలి వేడి అంటూ ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి అనుభవం కలగదు. అదేవిధంగా పూర్తి శరీరం ఖాళీగా ఉన్నా కూడా ఏమీ హానిజరుగదు. సాధువులు, సన్యాసులు, రైతులు, అడవి జాతి మనుష్యులు దాదాపుగా అట్లాగే ఉంటారు. వారిని చలి, వేడిమి బాధించవు. అధికమైన దుస్తులు ధరించడం చలినుండి, వేడి నుండి రక్షించుకోవడానికి కాదు. అంతా ఫ్యాషన్ మహత్వం అనవచ్చు. చిట్టచివరకు ఈ పేషన్ ప్రవృత్తి అధిక శాతం హానినే కలిగిస్తోంది.

వేగంగా పోయే వాహనాల మీద పయనించడం కూడా ఇలాంటిదే.

ప్రాచీనకాలంలో మోటార్లు, రైళ్లు మొదలైన సాధనాలు తయారు చేయగల వైజ్ఞానికులు ఉన్నారు. కానీ ఆరోగ్యదృష్ట్యా ఇవిహానికారకాలు అని తెలిసే తయారు చేయలేదు. 10-10, 15-15 మైళ్ల దూరంలో నీటిలోను, గాలిలోనూ అంతరాలు ఉంటాయని గ్రహించారు. ఒక చోటనుండి వ్యక్తి దూర తీరాలకు పయనించి అక్కడే నివాసముంటే, అక్కడి జలవాయు ప్రభావం వల్ల ఇబ్బంది పడవలసివస్తుంది. అనారోగ్యం పాలు కావచ్చు. అక్కడ నివసించేవారికి అవి సరిపడతాయి. ఆ వాతావరణం వారికి సరిపోతుంది. ఇతరులకు అనుకూలంగా ఉండదు. హఠాత్తుగా వాయునీరాలు మారిపోతే ఇబ్బందులు కలుగక తప్పవు. చల్ల నిగదినుండి బయటకువచ్చి వెంటనే స్నానం చేయడం నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా జలవాయవుల్లో చాలా దూరం వల్ల అంతరం ఉంటే నష్టాలే కలుగుతాయి. పూర్వ కాలంలో నడిచిగానీ, గుర్రంపైనగానీ, ఒంటెల మీదగానీ ఎడ్లబండిపైగానీ ప్రజలు ప్రయాణం చేసేవారు. ప్రతి రోజూ కొద్ది కొద్దిగా జలవాయువుల్లో మార్పువచ్చి నా క్రమంగా సర్దుకోవచ్చు. తర్వాత పెద్దపెద్ద యాత్రలు కూడా నిర్విఘ్నంగా చేయగలుగుతాడు. కానీ కాశ్మీరు వంటి చల్లని ప్రదేశంలో ప్రతిమూడు రోజుల తర్వాత, సింధు ఎడారిలో వేగంగా పయనించడం ఇలాంటి ఇబ్బందులనే కలిగిస్తాయి. అవి ఆరోగ్యానికి అనుకూలంగా ఉండవు. ప్రతికూలంగా పనిచేస్తాయి.

కృత్రిమత ఈనాడు క్రొత్త క్రొత్త పద్ధతుల్లో కనిపిస్తూ చాలా వరకు సామాజిక ఉన్నతిని తెలియచేస్తోంది. కానీ దానివలన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగింది. పూర్వకాలంలో వనాలలోనూ, ఉపవనాలలోనూ నివసించిన మన పూర్వీకులు ఈనాటి వైజ్ఞానికుల దృష్టిలో ఎంతో తక్కువగా కన్పించవచ్చు. కానీ వారు ఆరోగ్యపరంగా చూస్తే ఎంతో అదృష్టవంతులు అని చెప్పవచ్చు ఎలాంటి వ్యాధులకు లోనుగాకుండా, బలవంతులై పరాక్రమంతో పౌరుషవంతులై దీర్ఘకాలం జీవించారు. ప్రాచీన కాలంనుండి అసాధారణ పౌరుష-పరాక్రమాలతో విలసిల్లిన పుటలతో చరిత్ర వ్రాయబడింది. పురావస్తు

విద్యా పరిశోధకులకు 5000 సంవత్సరాలకు ముందున్న మానవ అస్తి పంజరాలు లభించాయి. వాటిని పరిశీలించి చూస్తే పొడవు దాదాపు 7–8 అడుగులు ఉన్నాయి. బరువు దాదాపు మూడు మణుగులు ఉన్నాయి. ఇంత ప్రాచీన విషయాన్ని వదిలేద్దాం. మొన్నమొన్ననే 100–200 సంవత్సరాల ముందు వారు భోజనం ఎంత తినేవారో, ఎంత పనిచేసేవారో, ఎంతటి ఆరోగ్యంగా ఉండేవారో, ఎన్నేండ్లు జీవించేవారో తెలుసుకుంటే ఎంతో ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. 6–7 సేర్ల బియ్యపు అన్నాన్ని తినేవారు 40–50మైళ్లు నడుస్తూ వెళ్లేవారు. 100–150 సంవత్సరాలు జీవించేవాళ్లు, చాలా కొద్ది కాలం క్రిందట ఇలాంటి వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇప్పుడు 100 సంవత్సరాలు బ్రతకడమే దుర్లభంగా ఉంది.

ఫేషన్ల వ్యామోహం, కృత్రిమత, ఆడంబరం ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహార వ్యవహారాలు మానవ జాతి ఆరోగ్యాన్ని దీర్ఘజీవనాన్ని లాగి పారేశాయి. దీనిలో మార్పు రాకపోతే మొక్కలు, క్రిమికీటకాలు మొదలైన అల్ప ప్రాణుల్లాగా మానవుడు కూడా 100 సంవత్సరాలు జీవించలేడు. గోస్వామి తులసీదాసు తన రామాయణంలోని ఉత్తరకాండలో మానవుని భవిష్యత్తు గురించి వ్రాశాడు. కలియుగంలో ప్రకృతి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించిన మానవుడు ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా కోల్పోతాడు అని స్పష్టంగా వ్రాశాడు.

వ్యాధులు, బలహీనతల వల్ల పీడింపబడుతున్న మానవుడు ఈ మాటలను మిక్కిలి శ్రద్ధగా వినడం మంచిది. వినడమే కాదు. విన్న తర్వాత ఈ చిక్కుముడి విప్పే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రకృతి నియమాలయొక్క మహత్తు తెలుసుకోవాలి. ఈ నాటి కృత్రిమ జీవితం కొంత వరకు భౌతికమైన ఆనందాన్ని కలిగిస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ ఈ ఆనందం ఎంతో కాలంనిలవదు అన్నసత్యాన్ని గుర్తించ గలగాలి. డాక్టర్లు ఇచ్చే ఈ రంగురంగుల ఔషధాలు అనారోగ్యాలను ఆపలేవు పైగా ఇంకా ఇంకా వృద్ధి చేస్తూ ఉన్నాయి. ప్రకృతిని జయించాలని అనుకుంటే సాధ్యంకాదు. ప్రకృతి ఆజ్ఞలకులోబడిననాడే ఆనందంగా జీవించగలుగుతాం.

పూర్తిగా ప్రకృతి నియమాల ప్రకారం జీవించగలిగే స్థాయినుండి సమాజం ఎప్పుడో దిగజారిపోయింది. కానీ కృత్రిమ జీవితానికి, జిహ్వా చాపల్యానికి కొంతవరకు చుక్కపెట్టగలిగితే పరిస్థితులు ఇంత ఘోరంగా ఉండవు. సాత్వికతను, స్వాభావికతను అవశ్యకతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రవర్తిస్తే కొంతలో కొంత మెరుగుపడతాం పూర్తిగా వదలలేని వ్యసనాలను ప్రయత్న పూర్వకంగా వదిలించుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

శరీరాన్ని పూర్తిగా శుద్ధి చేసుకోవాలనే సంకల్పం గలవారు, పూర్తి ఆరోగ్య జీవితాన్ని కోరుకునేవారు, ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించండి. ఒక్కసారి వెనక్కి తిరిగి చూచి సాధ్యమైనంతవరకు మన పూర్వీకులు నడచిన మార్గాన్ని అనుసరించండి. ఈ ఆడంబర జీవితాన్ని కృత్రిమ జీవితాన్ని విడిచిపెట్టి వెనక్కి నడవండి. సాధారణమైన సరళమైన జీవితాన్ని కొనసాగించండి. ప్రకృతి మాత కాళ్లపైపడి చేసిన తప్పిదాలకు క్షమాపణ కోరుకోండి. ఆరోగ్యవంత జీవితాన్ని చేతులు జోడించి వేడుకోండి. ప్రకృతి మాత దయగలమాత, ఆమె కృపా కటాక్షం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం అనే అమృతాన్ని జుర్రుకోగలుగుతారు.

స్వచ్ఛమైన ఆరోగ్యానికి నాలుగు సూత్రాలు

కేవలం ప్రకృతి నియమాల ప్రకారం నడుచుకోవడం మాత్రమే సరిపోదు. వ్యాధులు బలహీనతలు లేకుండా ఉండాలంటే, ఔషధ గుణాలుగల బలవర్ధక పదార్థాలు భుజించడం కూడా చాలా అవసరం. కేవలం బల వర్ధక పదార్థాలు భుజించినంత మాత్రాన కూడా సరిపోదు. భుజించిన ఆహారాన్ని జీర్ణమయ్యేలా చూచుకోవాలి. జీర్ణశక్తి సరిగాలేకపోతే ఎంత విలువైన ఆహారం సేవించినా ఫలితం ఉండదు. అలాంటి ఆహారం కడుపులో ప్రవేశించి జీర్ణం కాకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీర్ణం కాని ఆహారం మలం ద్వారా బయటకు పోతుంది. అందువల్ల అలాంటి ఆహారం ద్వారా తయారుకావలసిన జీర్ణరసాలు తయారు కావు. జీర్ణరసాలు లేనికారణంగా రక్తం వృద్ధి కాదు. రక్తం వృద్ధి

కాకపోతే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభించవు. మరిబలం ఎలావస్తుంది? **జీర్ణశక్తి సమంగా ఉన్నవారికి సాధారణ భోజనమైనా సరే తగిన బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. గొర్రెల్ని చూడండి, గడ్డి తిని ఎంతో బలంగా తయారవుతాయి.** పందికి వెన్న మీగడ పాలు పెరుగు తినిపించే వారు లేరు. కాని పాపం! ఏమాత్రం పోషకశక్తులు లేని అశుద్ధాన్ని తింటుంది. అయినా తన జీర్ణశక్తి ద్వారా అదే ఆహారాన్ని శక్తివంతం చేసుకుంటుంది. ఎంతో బలంగా తయారవుతుంది. ఇతర జంతువుల్ని పరిశీలించి చూద్దాం బర్రెలు, ఎద్దులు, గుర్రాలు, ఏనుగులు మొదలైన జంతువులు ఏలాంటి మాత్రలు మింగవు, ధాతు పుష్టి కొరకు క్రొత్త క్రొత్త ఔషధాలు సేవించవు. అయినప్పటికీ అవి పూర్తి బలంగా తయారవుతాయి. మామూలు గడ్డిగాదంతోనే తగినంత రక్తాన్ని పెంచుకుంటాయి. **ఇదంతా జీర్ణశక్తి యొక్క మహిమ అనకతప్పదు.**

ఏ పదార్థంలో ఏయే విటమిన్లు ఉన్నాయి? మిక్కిలి బలాన్ని ఇచ్చే పదార్థం ఏది? అనే మీ మాంసలో పడకుండా జీర్ణశక్తి ఎలా పనిచేస్తోంది అని విషయంపై శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. **అజీర్ణమే అన్నిరోగాలకు మూలం అన్నవిషయం గ్రహించాలి. వెంటనే జీర్ణవ్యవస్థపై దృష్టిని సారించాలి. రైతు జొన్నరొట్టె, శనగల కూర తిని బలిష్ఠంగా తయారవుతాడు.** రోజులో 12గంటలు పనిచేస్తాడు. రాత్రి కమ్మగా, హాయిగా నిద్రపోతాడు. అదే పట్టణ బాబులు వెతికి, వెతికి విలువైన ఆహారాన్ని భుజిస్తారు. నెయ్యి, మీగడ, మిఠాయిలు, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, రకరకాల కూరగాయలు తింటూ ఉంటారు. దానితో పాటేరోజూ క్రొత్త క్రొత్త టానిక్కులు త్రాగుతూ ఉంటారు. అయినప్పటికీ చూడడానికి పేలవంగా ఉంటారు. 6 గంటలు ఆఫీసులో పనిచేయడానికే విపరీతంగా అలసిపోతారు. రాత్రి అయ్యేసరికి తల నొప్పి అని బాధపడతారు. నిద్రపట్టక అవస్థపడతారు. **ఇదంతా జీర్ణశక్తి యొక్క మహాత్వమే. బలం అనేది పదార్థాలలో కన్నా జీర్ణ శక్తిలోనే ఉంది.** నోరు, జీర్ణాశయం, లివర్ పేగులు మొదలైన వాటిల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే జీర్ణరసాలు విచిత్రమైన శక్తిని కలిగి

ఉంటాయి. అవి మనం తీసుకున్న ఆహారంలో కలిసి తమపనిని పూర్తి చేస్తాయి. గొర్రెలు, పొట్టేలులోని జీర్ణరసాలు వాటి ఆహారమైన గడ్డిని మెత్తగా చేసివేస్తాయి. **జీర్ణ శక్తి సరిగ్గా పనిచేసినట్లైతే మనిషికి కూడా సాధారణ భోజనం ద్వారానే తగిన బలం చేకూరుతుంది.**

ఆరోగ్యం కోరుకునేవారు మొట్టమొదట కృత్రిమ జీవన విధానాన్ని విడనాడాలి. ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించాలి. రెండవ విషయం జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలి. సరిగ్గా సమయానికి ఆకలి అయినట్లైతే జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నట్లు, లేకపోతే లేనట్లుగా భావించాలి. తీసుకున్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయినట్లైతే కరకర ఆకలివేస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఇవి రెండూ సక్రమంగా ఉంటే తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా జీర్ణం కావాలి.

జీర్ణశక్తిని సక్రమంగా ఉంచుకోవాలంటే క్రింది నాలుగు సూత్రాలను పాటించాలి. 1) ఆహార పదార్థాల ఎన్నిక 2) తినే విధానం 3) తగిన శారీరక శ్రమ 4) క్రమబద్ధమైన వ్యవస్థ. ఈ నాలిగింటిపైన శ్రద్ధ వహించినట్లైతే జీర్ణశక్తి ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంది. నాలుగు సూత్రాల గురించి ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం.

1. ఆహారపదార్థాల ఎన్నిక :

మానవుడు కోతిని పోలి ఉంటాడు. కోతుల ఆహారం ఫలాలు. శరీర శాస్త్రజ్ఞులు మానవుని కొరకు కూడా సర్వశ్రేష్ఠ ఆహారం ఫలములే అని నిర్ధారించారు. ఫలములను మించిన లాభదాయకమైన, తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారం మరొక్కటి లేదు, అన్నారు. **పండ్లు జీవనీశక్తిని అధికం చేస్తాయి. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. అంతేకాదు రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. జీవశక్తి అధికంగా ఉన్న ఫలాలు అధిక జీవనాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. "జీవోజీవస్య భోజనమే" అని శాస్త్రవాక్కు, జీవితపదార్థామే జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తుంది అని అర్థం. పండ్లు, పాలు మానవుని కొరకు జీవిత పదార్థాలే. అవి జీవశక్తియే కాదు. రసభరితమైనవి కూడా. అవి ఇంద్రియాలకు కూడా హితకరమైనవి.**

దీనితర్వాత కూరగాయలు అని చెప్పాలి. అవి కూడా జీవిత పదార్థాలే కానీ అన్నీ స్వాదేంద్రియానికి నాలుకకు రుచించవు వాటిని సహజసిద్ధంగా అలాగే తినలేము. సొరకాయ, బీరకాయ, అనపకాయ, పెండలం, బంగాళాదుంప, చామ దుంప, వంకాయ మొదలయిన వాటిని పచ్చివి తినలేము. వాటిని వండుకుని తినాల్సి ఉంటుంది. టమాట, చిలకడదుంప, ముల్లంగి, కీరా, రోసకాయ, బెండకాయ మొదలైయినవి పిచ్చివి కూడా తినవచ్చు. దీని తర్వాత ఎండిన పదార్థాలు వస్తాయి. పంట ధాన్యాలు, బాదం పప్పు, జీడిపప్పు ఖర్జూరం మొదలైనవి వస్తాయి. ఈ పదార్థాలు రసం ఎండిపోవడాన మూడవ శ్రేణిగా చెప్పడం జరిగింది. ఎండిన ఆహారం కన్నా డ్రై ఫ్రూట్స్ పచ్చి ఆహారమే మంచిది. శనగలు, బటానీలు, సజ్జలు, నువ్వులు, గోధుమలు మొదలైన వాటిని పచ్చిగా తినడంలోనే ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది. పైన చెప్పిన ధాన్యాలే పచ్చిగా ఉన్నప్పుడే తింటే మరీ మంచిది. ఎండిన తర్వాత ప్రయోజనంలో తేడా ఉంటుంది. ఎండిన వాటి కంటే తడిగా ఉన్న ఖర్జూరం ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్ మొదలైనవి శ్రేష్ఠం, వాటికంటే ఎండుద్రాక్ష, ఎండు కొబ్బరి నయం, ఎండు కొబ్బరి కంటే పచ్చి కొబ్బరి ఆరోగ్యం.

ఈ విషయంలో ఎంత శ్రద్ధగా ఎంత తెలివిగా ఉపయోగించుకుంటే అంత ఫలితాన్ని పొందగలుగాతారు. గోధుమలు, శనగలు నీటిలో నానబెట్టి మొలకలు తెప్పించి తినాలి. అప్పుడు ఎండినరసాలు తిరిగి ఉత్పన్నం అవుతాయి. దీని తర్వాత జొన్న నూకమంచిది. దీని తర్వాత జల్లించినపిండి మంచిది. పిండితో రొట్టెచేసుకుని తినాలి. మైదాపిండితో రొట్టె చేసుకోవడం మంచిది కాదు. సహజ సిద్ధమైన ధాన్యాన్ని రూపు మార్చిన కొద్దీ శక్తి తగ్గిపోతుంది. జొన్న నూక త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. రవ్వ చేయాలంటే ధాన్యాన్ని కొద్దిగా మాత్రమే మారుస్తాము. మైదాతయారు చేయాలంటే దానిలో ఉన్న పొట్టును పూర్తిగా తీసివేయడం జరుగుతుంది. అందువలన మైదా తొందరగా జీర్ణం కాదు. అజీర్ణానికి కారణం అవుతుంది. నెయ్యి, నూనెల్లో

వేయించడం వల్ల ఆహారంలోని శక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. అందువలన రొట్టెకన్నా పూరీ ఇంకా నష్టాన్ని కలుగచేస్తుంది. పాలలో ఉన్న లాభదాయక శక్తుల్ని అగ్ని ద్వారా నష్టం చెయ్యకూడదు. **చెరకుగడను బాగా నమిలి రసాన్ని పీల్చుకుంటూ చాలామంచిది.** అదే చెరకుతో తయారు చేసిన పంచదార, పంచదారతో తయారుచేసిన మిఠాయిలు శక్తివంతమయినవి కావు. **పంటను రకరకాలుగా మార్చి మార్చి తయారుచేసిన పదార్థం శక్తిని కోల్పోతుంది.**

ఉపయోగకరం, అనుపయోగకరం అని తెలుసుకోవాలంటే ఏ పదార్థామైనాతన సహజ స్వరూపంలో నాలుకకు రుచిని అందించినట్లుగా మార్పులు జరిగిన తర్వాత అందిస్తున్నదా? రసవంతంగా ఉన్నదాలేదా? అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఈ పరీక్షలో నెగ్గిన పదార్థం శ్రేష్ఠమైనదిగా భావించాలి. దానిమ్మ, ద్రాక్ష, సీమరేగు మొదలైన పండ్లను ధనవంతులు మాత్రమే తినగలరు. కమలా, నేరేడు, నిమ్మ బొప్పాయి, మామిడి, జామ, ఖరబూజా పుచ్చదోసకాయ పుచ్చకాయ తరబూజా ఎర్రముల్లంగి, టమాట, రేగుపండ్లు మొదలయిన పండ్లను మధ్య తరగతివారు కూడా తినవచ్చును. ఖరీదు తక్కువగా లభించేవాటిని పేదవారు కూడా తినవచ్చును. పచ్చి ఆహారాల్లో, బఠాని, గోధుమలు మొదలైనవి మంచి రుచికరమైనవి. **వాటిని కొద్దిగా నిప్పు మీద వేడిచేసుకుంటే మరింత రుచిగా ఉంటాయి.** దీనితో పచ్చివి అనలేము అన్న సందేహం తొలగిపోతుంది. సొరకాయ, బీరకాయ, దొండ పాలకూర, మెంతికూర, బంగాళదుంప మొదలైన వాటిని ఉడికించితినాలి. తోలు దీసి వండుకొనుట, ఉడికించి నీరు పారబోయుట ఎట్టిపరిస్థితులలో నూమంచిదికాదు. **ప్రతిమొక్క ఫలితము, ప్రతిమొక్క కూర శాకము తోటలోనే అధికమైన శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి.** మామిడి, దానిమ్మ, కమలాఫలం, పుచ్చదోసకాయ, పుచ్చకాయ మొదలైన ఫలాలను తోలు తీయకుండా తినలేము. అటు వంటి వాటిని విడిచి మిగిలిన కాయగూరలను, ఫలాలను తోలుతోనే తినాలి. గోధుమల లోని పొట్టు,

పప్పుధాన్యాలు లోనిపొట్టు తీయడం వల్ల దానిలోని బలంపోతుంది. అదేవిధంగా పండ్లు, కూరగాయలలో కూడా జరుగుతుంది. ఉడికించి నీరు పారబోసినట్లతే వాటిలోని సగభాగం వెళ్లిపోతుంది. చివరకు పిప్పిమాత్రమే మిగులుతుంది. కాయగూరలను పారం పోకుండా వండుకోవాలి. మసాలా దినుసులు కలపకుండా వండుకోవాలి. శరీరానికి కావలసినంత ఉప్పు కాయగూరల్లో ఫలాల్లో ప్రకృతి సిద్ధంగానే ఉంటుంది. సరిపోకపోతే కొద్దిగా వేసుకోవాలి. ఉప్పు, కారము ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది.

ఆహారాల్లో యవలు మీద ఉన్న పొట్టును తీసివేయాల్సి ఉంటుంది. మిగిలిన వాటిల్లో అవసరం లేదు. జొన్నలను నూకచేసుకుని రవ్వచేసుకొని తినాలి. పాలతోగాని, మజ్జిగతోగాని ఉడికించి జొన్నరవ్వను వండుకుని అవిధంగా తింటే మరీ మంచిది. జొన్న రొట్టె తినాలి. అనుకుంటే మందంగా చేసుకోవాలి. సన్నని సెగపై చేసుకోవాలి. వేడిగా తినాలి. పల్చగా చేసి, పెనం మీద కాల్చినట్లైతే గట్టిపడిపోతుంది. అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. పోషకాలు నశించిపోతాయి. ఒకేసారి అనేకరకాల పదార్థాలు కలుపుకుని తినడం మంచిదికాదు. ఒక్కొక్క దాని జీర్ణశక్తి ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది. అందువలన జీర్ణంకావడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. రొట్టెతో పాటు ఒకే పప్పుగాని, ఒకే కూరగాయగాని తినాలి. భోజనం చేసే పళ్లాన్ని రకరకాల కూరలతో అలంకరించాలనుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

పండ్లు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, కూర వీటికే భోజనంలో ప్రముఖ స్థానాన్ని కల్పించాల్సి ఉంటుంది. భోజనాన్ని పులగం, జొన్నరవ్వ ఉప్మా మొదలైన తేలికగా జీర్ణం అయ్యే పదార్థాలతో తయారుచేసుకోవాలి. పూర్తిభోజనంలో సగానికి తక్కువగా రొట్టె తినడం మంచిది. సాత్వికమైన, సరపూరితమైన ఆహారం ఆరోగ్యదాయకం, అది తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. తొందరగా జీర్ణం కావడాన వాటిరసాలు రక్తంలో కలిసిపోతాయి. శుద్ధ రసం రక్తంలో కలవడానచక్కని బలం చేకూరుతుంది. రుచికొరకు విలువైన పదార్థాలను

తినడం వల్ల లాభంకన్నా నష్టమే ఎక్కువ. పరమాన్నములు, మిఠాయిలు, నెయ్యి, కోవా మొదలైన వాటితో భుజించన భోజనం రుచిపేరుతో పొట్టతో వేయబడుతుంది. కానీ అది అరగదు. దానిని జీర్ణం చేయడం కోసం పొట్టకు చాలా శ్రమ కలుగుతుంది. పొట్టలో కుళ్లిపోతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలహీన పరుస్తుంది. దాని వల్ల తయారయ్యేరక్తం స్వచ్ఛంగా ఉండదు. అందువల్ల రుచికోసంతినే ఈ విలువైన భోజన పదార్థాలు ఏరకంగా ఆలోచించినా, నష్టాన్నే కలుగ చేస్తాయి.

బజార్లో అమ్మే తినుబండారాలు ఆరోగ్య ప్రదానమైనవికావు. దుకాణదారులు తమ లాభాన్నే చూసుకుంటారుగాని, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి పట్టించుకోరు. బజారులో అమ్మే హల్వా కన్నా ఇంట్లో దొరికే గుత్తుపిండి లక్షరెట్లు విలువ చేస్తుంది. జిహ్వా చాపల్యం చేతదుకాణ దారుల దొప్పలు నాకడం చాలా చెడ్డఅలవాటు. మాంసం, గుడ్లు, చేపలు, ధూమపానం, నల్లమందు, పొగాకు మొదలైన వాటికి మానవుని ఆహారవ్యవస్థలో స్థానమేలేదు. అశాస్త్రీయమైన, విజాతీయమైన, తామసిక పదార్థాలు మానవుని శరీరంపైనే కాక, మనస్సు మీద కూడా తమ ప్రభావాన్ని చూపించక మానవు. వీటినుండి మానవుడు తననుతాను ఎప్పటికప్పుడు రక్షించుకుంటూ ఉండాలి.

౨. తినేవిధానం:

పదార్థాల శక్తిని పూర్తిగా పొందాలంటే తినేవిధానం కూడా సరిగా ఉండాలి. సరి అయిన పద్ధతిలో తినడం వల్ల సాధారణ పదార్థాలు కూడా చక్కగా పనిచేస్తాయి. సక్రమపద్ధతిలో తినడం చేత కాకపోతే ఎంత విలువైన పదార్థాలు తిన్నా ఫలితం ఉండదు. అనే దానిపై క్రింది మూడు ప్రశ్నల మీద శ్రద్ధ చూపాల్సి ఉంటుంది. 1. ఎప్పుడు తినాలి? 2. ఎంత తినాలి? 3. ఎట్లా తినాలి?

ఎప్పుడు తినాలి?: ఈ ప్రశ్నకు జవాబు వెనుకపేజీల్లో చెప్పడం జరిగింది. ఎప్పుడు తినాలి? అన్న ప్రశ్నకు జవాబులు 1. నియమిత సమయానికి

తినాలి. 2. బాగా ఆకలివేసినప్పుడు తినాలి. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజులో రెండు మార్లు భోజనం చేస్తే సరిపోతుంది. ఉదయం 11 గంటలకు ఒకసారి, మరల సాయంకాలం దాదాపు 6 గంటలకు భుజించాలి. మనవీలును బట్టి ఈ సమయాలను కొంచెం ముందుకు, వెనుకకు జరుపుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా నిర్ణయించుకొన్న సమయానికే తినాలి. ఏది ఎంత తినదలచామో, దానిని అదే సమయానికి తినాలి. మధ్యలో మాత్రం ఇంకేమీ తినకూడదు. రోజంతా నెమరవేస్తూ ఉండడం చెడ్డ అలవాటు అలాతినడం వల్ల జీర్ణంకాదు. వండడానికని బియ్యంకడిగి ఒక బుట్టలో ఉంచుకున్నాం అనుకోండి. పొయ్యి మీద ఎసరుపెట్టాం. ఉండుండి గుప్పెడు గుప్పెడు బియ్యం వేస్తూ ఉంటే ఉడుకుతుఉన్న అన్నం నంగతి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. కొన్ని బియ్యం బాగా ఉడికిపోతాయి. కొన్ని సగం సగం ఉడుకుతాయి. కొన్ని బియ్యం బియ్యంగానే ఉండిపోతాయి. ఆ అన్నాన్ని తినగలమా? ఇదే పరిస్థితి పొట్టదికూడా అనిగ్రహించాలి. తిండి జీర్ణం అవుతుందా? ఒక్కసారి ఆలోచించుకోండి.

కరకర ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అప్పుడు అంటే చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది. ఒక్కొక్కసారి తినవలసిన సమయానికి ఆకలిగా లేదు అనుకోండి. వెంటనే ఆ పూటకు పొట్టకు సెలవు ఇచ్చేయాలి. మరలా రెండవ పూటతినే సమయం వరకు ఏమీ తినకూడదు. ఒకవేళ మధ్య ఆకలి వేసినా సరే పూర్తి సమయంవరకు ఆగితీరాలి. అందువల్ల కడుపులో జరిగిన అవ్యవస్థ కడుపులోనే సర్దుకుంటుంది. దానికి ముందు ఉపవాసమే నియమిత సమయం, మంచి ఆకలి ఈ రెండు కలిసినప్పుడే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ప్రొద్దున్నే లేవగానే కడుపునిండా భుజించకూడదు. ఒక్కవేళ ప్రొద్దునే లేవగానే ఆకలివేస్తోంది. అనుకోండి. ఆహారం లేకుండా చిన్న పనిని కూడా చేయలేకపోతున్నాం అనుకోండి. పాలుగాని, మజ్జిగగాని త్రాగవచ్చు. అవసరమైతే పండ్లరసంగానీ, నిమ్మరసంగానీ, తేనె కలిపిన నీరుగానీ

తీసుకోవచ్చు. రాత్రివేళ మనం నిద్రపోతాం. అందువల్ల జీర్ణశక్తి తనపనిని పూర్తి చేయలేకపోతుంది. రాత్రి తీసుకున్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం కావాల్సి వస్తుంది. అందువల్ల కొద్దిపాటి ద్రవపదార్థం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. భోజనం మాత్రం నియమిత సమయానికే చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ ప్రొద్దున, సాయంవేళల మధ్యకాలంలో కూడా ఆకలి అనిపిస్తే ఇలాగే చేయవచ్చు. ద్రవ పదార్థం మినహా ఘనపదార్థం తీసుకోకూడదు.

ఎట్లాతినాలి?: ఈ ప్రశ్నకు జవాబులు ఇవే. శాంత చిత్తంతో తినాలి. సంతోషంగా తినాలి. పవిత్రంగా తినాలి. దుఃఖంతోను, కోపంతోను, ఆవేశంతోను ద్వేషభావంతోనూ, వైరభావంతో భోజనం చెయ్యకూడదు. అలాంటి స్థితిలో తినడంగాని, తినిపించడంగానీ ఏదీ చెయ్యరాదు. ఆవేశకావేశ సమయాల్లో జీర్ణరసాలను తయారుచేసే గ్రంధాలు ఎండిపోతాయి. అందువల్ల తగినంత రసాలను అందించలేవు. తయారైన కొద్దిపాటి రసాలు కూడా విషయుక్తం అయిపోతాయి. ఆహారం జీర్ణంకాదు. క్రొత్త రక్తం ఉత్పన్నం కాదు. ఆవేశంలో ఆకలికూడా సరిగా కాదు. దానిని బట్టి ఇప్పుడు శరీరం ఆహారం తీసుకునే స్థితిలో లేదు అని తెలుసుకోవచ్చు. ప్రశాంతచిత్తంతో, సంతోషంగా ఆహారాన్ని బాగా నమిలి నమిలి తినాలి. తొందరపడ కూడదు, ఆహారాన్ని బాగా నమలడమే దంతాలపని. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం ప్రేవులపని. దంతాలు బాగా నమలకపోతే ఆహారం జీర్ణం కాదు. అలాంటప్పుడు దంతాల పనిని ప్రేవులు చేయాల్సి వస్తుంది. నమలడం, జీర్ణం చేయడం రెండు పనులూ చేయాలంటే పొట్టకు శ్రమ అధికం అవుతుంది. పాపం పొట్ట అలసిపోతుంది. పనిని పూర్తిగా చేయలేకపోతుంది. నోటిలో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉంటాయి. ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు ఆ రంధ్రాలనుండి ఒకరకమైన రసం వస్తుంది. జీర్ణక్రియలో ఆరసం సహాయం చేస్తుంది. ఆ రసం భోజనంలో కలసిపోతుంది. అదే లాలాజలం లేకపోతే జీర్ణక్రియ చాలా కష్టం అవుతుంది. అందువల్ల

బాగా నమిలితినడం చాలా అవసరం. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆహారాన్ని 32 సార్లు నమిలి తర్వాత మింగాలి. ఆ రకంగా లెక్కపెట్టుకుంటూ నమిలి మ్రింగాలంటే చాల కష్టమైనపని, కానీ నమలడం మీద పూర్తి శ్రద్ధ వహించాలి అని గుర్తుంచుకోవాలి. బాగా నమిలిన ఆహారం పలచగా తయారవుతుంది. మింగడంలో కష్టం కలుగదు. జావ, హల్వా, పరమాన్నం మొదలైయిన పలుచని పదార్థాలు కూడా ఈ విధంగానే నమలాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాని అలానే త్రాగకూడదు. మంచి నీరు, పాలు కూడా ఒకేసారి త్రాగడం మంచిదికాదు. గుక్కెడు గుక్కెడు నోటిలోనికి తీసుకుని చప్పరిస్తూ మెల్లగా త్రాగాలి. అందుకే పెద్దలు ఆహారాన్ని త్రాగు, ద్రవాన్ని తిను అని ఏనాడో చెప్పారు.

ఆహారాన్ని పవిత్రభావంతో తినాలి. భగవంతుని ప్రసాదంగా భావించాలి. పవిత్రమైన దాన్నిగా భావించి గౌరవించాలి. ఒక్కొక్కసారి రుచితో ఏమైనా తేడాలువస్తే ముఖంచిట్లించుకోవడం, దోషాలను ఎత్తి చూపడం, చిరాకుపడడం, అసంతృప్తిగా తినడం చెయ్యగూడదు. ఆవిధంగా ద్వేషించుకుంటూతిన్న ఆహారం వల్ల ఎలాంటి లాభమూ ఉండదు. లాభం లేకపోగా పైన తెలిపిన వికారాలను ఆహారం ఆహ్వానించుకుంటుంది. ఎటువంటి ఆహారాన్నైనా సదే గౌరవభావంతో పవిత్రంగా భావించి కన్నుల కద్దుకుని ప్రసాదంలా భుజించినట్లైతే తప్పకుండా జీర్ణం అవుతుంది. తగిన లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

ఎంత తినాలి?: మన కడుపులోని ఆకలికన్నా కొంత తక్కువగా తినాలి. ప్రతి ఒక్కరిలో ఆకలిగాని, జీర్ణశక్తిగాని భిన్న భిన్నంగా ఉంటాయి. అందరికీ ఒకేలా ఆకలివేయ్యదు. అందరూ ఒకేపరిమాణం తినరు. ఎవరికి ఎంత కావాలో వారి పొట్టలే చెపుతాయి. తినేవారి జీర్ణశక్తిని అనుసరించే వారు తినగలుగుతారు. వారి పొట్ట చెప్పిన పద్ధతిలోనే వారు భుజించాలి.

పొట్టలోని ఆకలిలో సగభాగం ఆహారం తీసుకోవాలి. పావు భాగం నీరుకోసం వదలాలి మిగిలిన పావుభాగం ఖాళీగా ఉంచాలి. ఆరోగ్యం శాస్త్రంలో

చెప్పబడిన రీతి ఇదే. సగం, పావు, మరియొక్కపావు అంటూ కొలవడం చాలా కష్టం. అందువల్ల కొద్దిపాటి ఆకలితోనే భోజనం ముగించాలి. పొట్టలో కొంత ఖాళీ ఉంచుకుని లేవాలి. తిన్న వెంటనే నడవలేని స్థితి రాకూడదు. బద్ధకం రాకూడదు. అంతమాత్రం శ్రద్ధపెడితే చాలు, తిన్న వెంటనే బద్ధకం వచ్చినా, శరీరం భారం అనిపించినా, భోజనం పాలు ఎక్కువైనదని గ్రహించాలి. కొంచెం తక్కువగా తిన్నంత మాత్రాన ఏమీ కష్టంలేదు. లాభం మాత్రం చాలా ఉంది. భోజనం కొంచెం తక్కువగా చేస్తే పొట్టకు తనపని తేలిక అవుతుంది. తేలికగా జీర్ణం కాకపోతే పూర్తి సంసిద్ధత లేకుండానే మలం వచ్చేస్తుంది. అందువలన పొట్టకోరుకున్న దాని కంటే కొంచెం తక్కువగా తినాలి.

రాత్రి నిద్రించడానికి రెండు మూడు గంటల ముందుగానే భోజనం చెయ్యాలి. తినగానే నిద్రించినట్లైతే కడుపులో ఆహారం ఇనపటెట్టిలో పెట్టినట్లే ఉంటుంది. నిద్రకూడా సరిగాపట్టదు. ఆహారం జీర్ణం కాదు. అందువల్ల రాత్రి భోజనం అయిన తర్వాత రెండు గంటలన్నా మేల్కొని ఉండాలి.

ఏమి తినాలో, ఎప్పుడు తినాలో, ఎట్లా తినాలో, ఎంత తినాలో ఈ నాలుగు విషయాలపైన సమగ్రంగా ఆలోచించాలి. వీటిని ఆచరణలోపెట్టినట్లైతే పొట్టకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు దూరం అవుతాయి. అజీర్ణం ఉండదు. అందువల్ల జీవితంలో పెద్ద ఆపదనుండి బయటపడినట్లే అవుతుంది.

౩. తగిన పరిశ్రమ :

మిషను వాడకుండా పడవేస్తే దానిలోని భాగాలు తుప్పుపట్టిపోతాయి. దుమ్ముపేరుకుంటుంది. అదే విధంగా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే అన్ని భాగాలు తొందర తొందరగా అరిగిపోతాయి. ఇదే పరిస్థితి శరీరానికి కూడా వర్తిస్తుంది. సోమరితనంగా పడిఉండడం, డబ్బు ఉన్నదన్న ధీమాతో ఏమాత్రం కష్టం చేయకుండా గడపడం వల్ల శరీరంలోని క్రియాశీలత నశిస్తుంది. కండలు, నరాలు, నాడులు, చర్మం మొదలైన వాటి క్రియాశక్తి క్షీణించకుండా ఉండాలి

అంటే వాటికి పని కల్పిస్తూ ఉండాలి. ఆరోగ్యం కొరకు కష్టపడి పనిచేయాలి. ఆ కష్టం కూడా మన శరీరక శక్తిని మించిపోరాదు. శక్తికి మించి శ్రమించినట్లైతే శరీరం ఆ వేడిమి వల్ల శరీర తత్వాలు క్షీణించిపోతాయి. అందువల్ల మనిషి ఎక్కువ కాలం జీవించలేడు. ఎక్కువ ఖర్చుచేసినట్లైతే మన ఆదాయం తరిగిపోయిన విధంగా శక్తికి మించిపని చేస్తే మన శక్తితరిగిపోతుంది. కనుక మన శక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకుని పనిచేయడం చాలా అవసరం.

చాలా మంది మానసిక పరిశ్రమచేసి ధనం సంపాదిస్తారు. అలాంటి వారు సంపాదన బాగానే ఉందికదా! ఇంకా అనవసరంగా శరీరాన్ని కష్టపెట్టడం ఎందుకు? నౌకర్ల చేత చేయించుకోవచ్చును కదా! అని ఆలోచించి చిన్నచిన్న పనులు కూడా పనివారి చేతచేయించుకుంటూ ఉంటారు. కానీ మనం తిన్న ఆహారాన్ని నౌకర్లు జీర్ణం చేయలేరు. తినడం, త్రాగడం, విసర్జించడం లాంటి పనులు నౌకర్లచేత చేయించలేము మన అవయవాలకు తగిన శ్రమను కూడా మనమే కల్గించుకోవాలి, అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శరీరానికి శ్రమను ఇవ్వాలి.

సమాజంలో పెద్ద వారు కూడా ఆరోగ్యదృష్టిలో తోటలోని మొక్కలకు పాదులు చేయడం, నీరు పెట్టుడం లాంటివి చిన్న పెద్ద పనులు చేస్తూ ఉంటారు. బట్టలు ఉతుక్కోవడం, ఇల్లు శుభ్రం చేసుకోవడం మొదలయిన ఇంటిపనులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. టెన్నిస్, ఫుట్ బాల్, క్రికెట్, కబడ్డీ వంటి ఆటలు ఆడుకోవచ్చు. స్వచ్ఛమైన గాలికోసం ప్రతిరోజూ సాధ్యమైనంత దూరం నడవడం మంచి. కర్రసాము, డంబెల్ త్రిప్పడం, వ్యాయామం, ఆసనాలు వేయడం, ప్రాణాయామం చేయడం, మొదలయినవి చేస్తూ ఉండాలి. వీటిని చేస్తూ ఉండడంవల్ల ప్రతి అవయవం కదిలి తీరుతుంది. ఏ పనీలేకుండా కూర్చుంటే అవయవాలు పట్టుకుపోయి బరువు పెరిగిపోతుంది. అజీర్ణం, మూల వ్యాధి (మొల్లలు) మొదలైనవి ఆక్రమిస్తాయి. మానసిక శ్రమచేసేవారు, ధనవంతులు కూడా ఏదో విధంగా శరీరానికి శ్రమనుకల్గించాలి.

చదువుకున్నవారు. చదువురాని వారు, ధనికులు, పేదలు అన్న తేడా లేకుండా అందరు ఎంతో కొంతకృషి చేయవలసిందే.

4. క్రమబద్ధత ఆహారము :

శారీరక శ్రమలతో పాటు ప్రతి మానవునకు ఆరోగ్యం నిమిత్తం క్రమబద్ధమైన జీవితం కావాలి. సంయమనం పాటించాలి. దైనిక కార్యక్రమాలన్నీ నియమాను సారం నిర్వహించుకోవాలి. నిద్రించడం, భుజించడం, స్నానం చేయడం, నిద్రలేవడం అన్నీ సమయాను సారంగా నిర్ణయించుకోవాలి. గర్భాదాన క్రియ, సంతానోత్పత్తికై ఉద్దేశించబడింది. ఋతు ధర్మం తర్వాత 3–4 రోజుల వరకు సమాగమం పనికిరాదు. నెలలో 4–5 విడతలకన్నా ఎక్కువ వీర్యస్రావం చేయకూడదు. వివాహితులైన పురుషులు ఈ విషయాన్ని శ్రద్ధగా పాటించాల్సి ఉంటుంది. స్త్రీని తృప్తిపరచడం కోసం, సంతోష పెట్టడం కోసం అతిగారతిలో పాల్గొనాలని చాలా మంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది వట్టి భ్రమమాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి. ఎక్కువ శాతం స్త్రీలు కాముకుడైన పురుషుని ఇష్టపడరు. వారికి పురుషార్థీ, సదాచారీ, ప్రసన్న వదనంతో నిజమైన ప్రేమను చూపించే వ్యక్తులు మాత్రమే కావాలి. అలాంటి వారినే జీవిత భాగస్వాములుగా కోరుకుంటారు. దీనికి మనం అనేక ఉదాహరణలు చూపగలం. రతిక్రీడకు అయోగ్యుడైన భర్తతో కలసి సఖ సంతోషాలతో గృహస్థ జీవనం గడిపేవారు కనిపిస్తూ ఉంటారు. అధికంగా కామసేవనలో పాల్గొంటే రతి క్రియలో ఆకర్షణ, ఆనందం తగ్గిపోతాయి. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ రజవీర్యములకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. కనుక ఈ విషయంలో కూడా క్రమబద్ధత చాలా అవసరము.

రోజంతా చేసే పనులకు సరి అయిన సమయసారిణి తయారు చేసుకోవాలి, నియమబద్ధతతో కూడిన జీవనం, సంయమంతో గడిపిన జీవనం, వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇంతే కాకనిరాడంబరత, స్వాభావికతలకు ప్రత్యేక స్థాపనం ఇవ్వాలి. దుస్తుల విషయంలో సీదాసాదాగా

ఉండాలి. ధోవతి, షర్టుతో పాటు చెప్పులు ఉంటే సాధారణవేషం సమకూరుతుంది. అధికమైన చలి, అధికమైనవేడి సమయాల్లో ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవచ్చు. అధికమైన దుస్తులు ధరించడం వల్ల సూర్యరశ్మి గాలి అన్ని అవయవాలకు తాకవు. ఎండ, గాలి తగలని మొక్కలు ఏపుగా పెరగలేవు కదా! అదేవిధంగా శరీరానికి కూడా సరి అయిన పద్ధతిలో బలాన్ని పుంజుకోలేకపోతుంది. ఋతువుల ప్రభావం నుండి తప్పించుకోవాలని చూడడం అంతమంచిది కాదు. ఎండ, వాన, చలి మూడింటి ప్రభావం శరీరానికి చాలా అవసరం. వాటి వల్ల శరీరం బలంగానూ, చైతన్యవంతంగా తయారు అవుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వేసవి ఎయిర్ కండిషను గదుల్లో ఉండేవారు, ఫేన్ల క్రింద కూర్చొనే వారు, చలికాలంలో ఉన్ని దుస్తుల్లో ఉండిపోయేవారు, వానకాలం బొట్టునీరుకూడా శరీరం మీద పడనియ్యని వారు బలహీనులుగా తయారు అవుతారు. కొద్దిపాటి చల్లగాలికే జలుబు చేస్తుంది. కొద్దిపాటి వేడికే వడదెబ్బ కొడుతుంది. అందువల్ల తలనొప్పి, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరం మొదలైనవి చుట్టు ముడతాయి. వాతావరణంలో ఉన్న వ్యాధులు తొందరగా సంక్రమిస్తాయి. అందువల్ల ఋతుప్రభావాలకు భయపడకుండా అలవాటు చేసుకోవాలి. సాధ్యమయినంత వరకు మూడు కాలాల స్వభావాన్ని సహించడంనేర్చుకోవాలి.

పరిశుభ్రత, స్వచ్ఛత, పవిత్రతకలిగి ఉంటే ఆరోగ్యం దానంతట అదే వస్తుంది. చెమట కూడా మూత్రంలాగానే మురికి పదార్థమే. శరీరం మీది దుస్తులు నిత్యం చెమటతో తడిసిపోతూ ఉంటాయి. చెమటతో తడిసి, ఇంకిపోవడంవల్ల దుర్వాసన కొడుతూ ఉంటాయి. కనుకదుస్తులను ప్రతిరోజూ శుభ్రంచేసుకుంటూ ఉండాలి. ఉతికిన దుస్తులను ఎండలోనే ఆరబెట్టుకోవాలి. గాలి వెలుతురువచ్చే ఇండ్లలోనే నివసించాలి. శరీరం, వస్త్రాలు, ఇల్లు ఈ మూడు కూడా చాలా శుభ్రంగా ఉండాలి. భోజనము, నీరు, వాటి భద్రపరిచేస్థలము, వాటిని మూసిఉంచే పాత్రలు, మూతలు అన్నీచాలా

పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. శుభ్రతలేనప్పుడు ఎంతటి విలువైన పాత్రలు వాడినా ప్రయోజనం ఉండదు. **పాత్రల విలువకన్నా శుభ్రత ముఖ్యం.**

ఎప్పుడూ సంతోషంగా నవ్వుతూ ఉండడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఎన్ని సమస్యలు ఎదురైనా, ఎన్నికష్టాలు వచ్చినా ధైర్యంగా నవ్వుతూ ఎదుర్కోవాలి. మనస్సు మీద వాటి ఛాయకూడా పడకుండా చూచుకోవాలి. **దుఃఖము, దిగులు, వేదన, భయము, నిస్పృహ, ఆవేశము, కలత, అనిశ్చితత మొదలయినవన్నీ ఆరోగ్యానికి ప్రధాన శత్రువులు, 4 రోజులు భోజనం లేకుంటే వచ్చేనీరసం ఒక్కరోజు దిగులుగా గడిపితే వస్తుంది. ఇలాంటి మానసిక స్థితియే కష్టాలను వృద్ధి చేస్తుంది.** అందువల్ల మానసిక సంయమం ఎంతైనా అవసరం. అప్పుడే సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని సాధించుకోగలం.

ప్రతిరోజూ ఒకగంట నవ్వడం వల్ల ఒక్క గ్లాసు పాలు గాని, ఒక్క చటాకు నెయ్యిగాని త్రాగిన దానికంటే ఎక్కువ బలం వస్తుంది. చిరునవ్వుతో ఉండేవారు, నవ్వుతూ ఉండేవారు, ప్రసన్నచిత్తంతో ఉండేవారు, సరదాగా నవ్వుతూ మాట్లాడేవారు, ముఖంపై ఆశాకిరణాలను వెదజల్లేవారు ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సంతోషానికీ, ఆరోగ్యానికీ చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఆనందంగా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారా? ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆనందంగా ఉంటారా? అన్న విషయాన్ని గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటాను. చివరకు తెలిందేమిటి అంటే ఆనందంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఫ్రెంచిలో ఒక సామెత ఉంది. నవ్వు ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అని నవ్వుతూ ఉండేవారి ఆరోగ్యం ఎప్పుడు బాగుంటుంది. ఇతరులపై అసూయ పడేవారు, ఇతరుల బాగును చూచి కుళ్లుకునేవారు, లోలోపలే కోపాన్ని పెంచుకునే వారు, తన దౌర్భాగ్యానికి దుఃఖపడేవారు, ఇతరులపై నిందారోపణ చేసేవారు, సంకుచిత స్వభావం గలవారు ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉండలేరు. ఈ స్వభావాల వల్ల వారిరక్తం ఉడికిపోతూ ఉంటుంది. వారు త్రాగింది శరీరానికి వర్తించదు. మనోవికారాల వల్ల పుట్టిన అగ్నివారి జీవనశక్తిని మాడ్చి

మసిచేస్తుంది. అందువల్ల బలహీనత, రోగాలు ప్రాప్తిస్తాయి. అకాలమరణం సంభవిస్తుంది. కపటం, మోసం, అసత్యం, దొంగతనం, దురాచారం, అహంకారం మొదలైన దుర్గుణాలు కూడా శరీరానికి అంతులేని నష్టాన్ని కలుగచేస్తాయి.

అందువలన మనస్సును దోషరహితంగాను, చింతారహితంగాను ఉంచుకోవాలి. ఎప్పుడూ అందమైన భవిష్యత్తునే ఊహించుకోవాలి. ఇతరులను మంచి భావంతోనూ, ఆత్మీయంగానూ, ప్రేమగాను చూస్తూ, భగవంతునిపై నమ్మకాన్ని పెంచుకోవాలి. భగవంతుని దయవల్ల నేనుక్షేమంగాఉన్నాను అన్న నమ్మకాన్ని పెంచుకోవాలి.

అందరూ గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే ఈ నాలుగు విషయాలపై శ్రద్ధ చూపించాలి. 1. ఆహార విషయాల ఎంపిక 2. తినవలసిన పద్ధతి 3. తగిన పరిశ్రమ 4. క్రమబద్ధత.

బలహీనత వ్యాధులు కారణాలు

ఏయంత్రమైనా వాడకుండా ఉంచినచో పనిచేయడానికి ఇబ్బంది పెడుతుంది. అదేవిధంగా శరీరం కూడా సరిగ్గా పనిచేయనిచో చురుకుతనాన్ని కోల్పోతుంది. దీనినే బలహీనత అంటారు. ఇదే పరిస్థితి ముదిరిపోతే ఆ యంత్రంలోను, శరీరంలోనూ ఏదో ఒక భాగం పనికిరాకుండాపోతుంది. దీనినే వ్యాధి అంటారు.

వ్యాధికి మూల కారణం శరీరపు అవయవాల కార్యప్రణాళికలో లోపం ఉండడం. కీటాణువుల ద్వారా రోగం వ్యాపిస్తుంది అనడం ఒకరకంగా భ్రమే అవుతుంది. రోగాలు బయటి నుండి రావు కీటాణువులనుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోగలిగితే రోగాలే ఉండవు కదా! నేడు మనం చెప్పుకునే కీటాణువులు శరీరం లోపలి నుండే ఉత్పన్నం అవుతూ ఉన్నాయి. శరీరంలోపల ఆమ్లాలు, క్షారాలు, వేడిమి ఉంటాయి. బయటి నుండి కీటాణువులు శరీరంలో ప్రవేశిస్తే లోపలి

పదార్థాల వల్ల వెంటనే నశించిపోతాయి. శరీరంలోని ఆమ్ల, క్షారాలు మొదలయిన వాటిలో దోషం ఉన్నప్పుడే కేటాణువులు శరీరంలో తిష్ఠవేయ గలుగుతాయి. ఏ దోషం లేని రక్తమాంసాలుగల శరీరంలో భయంకరమైన రోగాలను పుట్టించే కీటాణువులు ఏమాత్రం నిల్వ ఉండలేవు. ఉండి బతకలేవు. కలరా, ప్లేగు, మశూచి మొదలైన అంటువ్యాధులు ఉన్న కాలంలో అనేక మంది స్వయంసేవకులు సేవ చేసేవారు. శవాలను దహనం చేసేవారు. అయినా ఆ కీటాణువులు వారిని ఏమీచేయలేకపోయాయి. మశూచి వచ్చి తగ్గిన పిల్లల శరీరంపై కీటాణువులు కొంతలో కొంత అంటిపెట్టుకుని ఉంటాయి. కలరా, ప్లేగు వచ్చిన రోగులకు కూడా దగ్గరగా ఉండిసేవలు చేస్తారు. కాని వారిని ఎవరినీ ఏకీటాణువులూ ఏమీచేసేవి కావు. మురికిని శుభ్రం చేయడమే వృత్తిగా గలవారిని కూడా రోగకీటాణువులు ఏమీ చేయలేక పోతున్నాయి. కేవలం లోపలరక్త మాంసాల్లో దోషం ఉండి భయపడుతున్న వారినే అవి బాధిస్తూ వేధిస్తున్నాయి.

జాగ్రత్తగా ఆలోచించి చూడండి. ఘరానా కుటుంబాల్లో ఎంతో పరిశుభ్రతను పాటిస్తారు. కీటాణువు బారి నుండి రక్షించుకోవడానికి తగిన ఏర్పాట్లన్నీ చేసుకుంటారు. అయినా వారికి కూడా అంటువ్యాధులు వస్తూనే ఉన్నాయి. మరి వారి శరీరాలలో కీటాణువులను గూర్చి చెపుతూ గాలి ద్వారా వ్యాపిస్తున్నాయి. అంటారు. మరి గాలి అనేది అందరి దగ్గరకు చేరుకుంటుంది కదా! అందరికీ రోగాలు ఎందుకు రావడం లేదు? దీనిని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. శరీరం లోపలి దోషాల వల్లనే రోగకీటాణువులు తేలికగా ప్రవేశించగలుగుతాయి. అక్కడే అవివృద్ధి చెందగలుగాతాయి. ఫలితమే ఈ రోగాలు, ఒకవేళ రోగాలు బయటి నుండి వస్తాయన్న మాటను నమ్మినా, అవికూడా బలహీనంగా ఉన్న వారికే వస్తున్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరంలో ప్రవేశించినా వెంటనే నశించిపోతాయి. అసలు రహస్యం ఇదే అందువల్ల శరీరంలో రక్తమాంసాలను, ప్రేవులను, నరాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవాలి.

దీనివల్ల మనకు అర్థం అయింది ఏమిటీ అంటే బలహీనతగానీ, వ్యాధులు గానీ మనపొట్టలోనే ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. వాటివేర్లు పొట్టలోనే ఉంటాయి. సరిగ్గా ఉడకని ఆహారం రక్తాన్ని తయారుచేయలేదు. తయారైన కొద్దిపాటి రక్తాన్ని కూడా శుభ్రపరచలేదు. ఏ కొద్దిపాటి పాతరక్తం శుభ్రపడినా దానికి తగినంత శక్తిలభించదు. అందువల్లనే కీటాణువులను ఎదిరించి నిలవలేదు. అలాంటి వారు కొద్దిపాటి శ్రమకే అలసిపోతారు. రక్తప్రవాహంలో వేడిమి, వేగం తగ్గిపోయిన కారణంగా అవయవాలకు స్ఫూర్తి రాదు. సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం పెరిగిపోతాయి. కావలసినంత రక్తంలేనందున చేతులు, కాళ్లు, నడుములో బాధ మొదలవుతుంది, ఇదే బలహీనత. ఈ బలహీనత అనేది బయటి అంగాలనేగాక లోపలి అంగాలను కూడా బలహీనపరుస్తుంది. ఏ అంగమూ తన పనిని చెయ్యలేకపోతుంది. ఫలితంగా కడుపులో చిక్కుకుని పోయిన ఆహారం నాలం ద్వారా బయటకు వస్తుంది. శుద్ధికాని నీరు మూత్రం ద్వారా వచ్చేస్తుంది. మూత్రం వచ్చే రంగులో ఉండదు. తెలుపు కలవడం, చిక్కగా ఉండడం మొదలయినవన్నీ మూత్రం బలహీనంగా ఉన్నదనడానికి గుర్తు. వీర్యం శీఘ్రంగా పడిపోవడం గుప్తస్థానం యొక్కనాడుల, తంత్రుల బలహీనత అని గ్రహించాలి. దీనినే ప్రజలు మధుమేహవ్యాధి అంటారు. తడిలేకుండా ఎండిపోవడం, వేడిగా ఉండడం, మంటమండడం, ఆగిఆగి రావడం, నొప్పి ఇవన్నీ కూడా బలహీనతనే తెలియచేస్తాయి. అన్నం నీరు దొరకని వ్యక్తి నీరసంగా తయారు అవుతాడు. అతనికి ఏ జబ్బులేకపోవచ్చు కానీ నీరసం మూలంగా ఎన్నోరోగాలతో బాధపడుతున్నట్లు కనిపిస్తాడు. అదేవిధంగా శరీరంలో ఉండేలోపలి అవయవాలు గుండె, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం, కాలేయం, ప్రేవులు, జీర్ణాశయము మొదలయిన ప్రధాన అంగాలలో వ్యాపించి ఉన్న జ్ఞాన తంతువులు, నరాలు, నాడులు, కండరాలు, ఎముకలు మొదలయినవి నూతనరక్తం ద్వారా చేతనత్వాన్ని పొందుతూ ఉండాలి. అలాజరగకపోతే బలహీననతలో నిస్తేజంగా పడిఉంటాయి. భోజనం దొరకక ఉపవాసాలు

చేసిన వ్యక్తిగా నిస్తేజంగా తయారు అవుతాయి. ఇది ఆకలివల్ల కలిగిన బాధ, బలహీనత అని అర్థం చేసుకోవాలి. బలహీనతకూడా ఒక విధమైన వ్యాధియే.

అరుగుదల సరిగ్గా లేనప్పుడు ఆహారం కడుపులో కుళ్లిపోతుంది. పిండిలో కలిపి, ఒక పాత్రలో పోసివేడి ప్రదేశం లోపెట్టినట్లైతే అది కుళ్లిపోయి తొందరగా దుర్వాసన వస్తుంది. విషాన్విత కీటాణువులు పుట్టుకొస్తాయి. చిన్నచిన్న పురుగులు తయారవుతాయి. పొట్టలో అరగని ఆహారం కూడా ఈ విధంగానే తయారవుతుంది. కుళ్లి విషాక్తమైన ఆహారం నరాలలోనికి, నాడులలోనికి, రక్తంలోనికి ప్రవేశించి, కలిసిపోతుంది. మనకు ముఖ్యమైన అవయావాలలోనే ఆవిషంకూడు కుని, ఆ అవయవాలకు హానిని కలిగిస్తుంది. కళ్లు, చెవులు, ముక్కు తల, మోకాళ్లు, కీళ్ల జాయింట్లు, కాళ్లు, చేతులు మొదలైచోట్ల చేరుకుని, అవయవాలకు హానికలిగిస్తుంది.

విషతుల్యమైన, చెడిపోయిన, సరిపడనటువంటి, అనవసరమైన పదార్థాలను దూరంగా పారవేయడం అనేది శరీరము యొక్క దైవందిన కార్యాల్లో ముఖ్యమైనది. మల మూత్రాలు, చెమట, చెవి మొదలైన వాటి నుండి వెలువడే మురికి వాటి రంధ్రాల ద్వారా తేలికగా బయటకు వచ్చేస్తూ ఉంటాయి. శరీరం బలహీనపడినప్పుడు ఈ శుభ్రపరచే కార్యక్రమాలు సక్రమంగా నడవవు. అందువల్ల రక్తం మలినమైపోతుంది. పరిశుభ్రమైన రక్తమే మలిన పదార్థాలను తొందరగా బయటకు పంపివేస్తుంది. నిర్మలమైన నీటితో ఒక కొయ్యముక్కను వేస్తే నీరు దానిని వెంటనే పైకినెట్టివేస్తుంది. అదే చెక్కినా బురదలో వేసినట్లైతే వెంటనే మునిగిపోతుంది. ఇదే విషయం శుద్ధరక్తం, అశుద్ధరక్తం విషయంలో వర్తిస్తుంది. బలహీనుడైన వ్యక్తి శరీరంలో విషయుక్తమైన తత్వాలు నిండి ఉంటాయి. అప్పుడప్పుడు విభిన్నరూపాలను ధరిస్తూ ప్రమాదాలను తెచ్చిపెడుతూ ఉంటాయి. ఒక దాని నుండి తప్పించుకుంటే మరియొక్క దానిని సృష్టిస్తూ ఉంటాయి. ఒక అవయవం నుండి మరి యొక్క అవయవానికి పాకుతూ ఉంటాయి. ఒకటి తగ్గగానే మరొకటి, అది తగ్గగాని వేరొకటి మొదలవుతూ ఉంటాయి.

రక్తంలో ఒకరకమైన తెల్లకణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఒకరకంగా యుద్ధసైనికుల వంటివి. ఆరోగ్యానికి వ్యతిరేకమైన, విషతుల్యమైన తత్వాలతో పోరాడుతూ ఉంటాయి. పోరాడి, పోరాడి బయటకు వెళ్లగొడతాయి. ఇదే ఆకణాల యొక్కపని. శరీరం మూలమూలల నుండి ఈ కణాలు పరుగుతీస్తూ వస్తాయి. మలిన తత్వాలను తరిమివేస్తాయి. ఈ విధమైన యుద్ధం జరిగే సమయంలో శరీరంలో వేడిమి పుట్టుకొస్తుంది. దానినే మనం జ్వరం అంటాము. కురుపులు, వ్రణాలు, జలుబువచ్చినపుడు తలవేడిగా ఉంటుంది. కళ్లమ్మట వేడిగా నీరు కారిపోతుంది. పుండ్లు, కళ్లె, కఫము, వాంతులు, విరేచనాలు, చీము కారడం, చెమట మొదలయిన వాటిని విభిన్నరకాలుగా బయటకు పంపడం చూస్తూ ఉంటాము. వాటిని అలాగే పోనివ్వడం మంచిది అలాంటప్పుడు భయపడడం, కంగారుపడడం చెయ్యగూడదు. అలా చేస్తే తాత్కాలికంగా మాత్రమే ఉపశమనం కలుగుతుంది. సంబంధించిన మూలాలు కడుపులోనే ఉండిపోతాయి. మరల క్రొత్త వ్యాధికి బీజంపడుతుంది.

నొప్పి లేక వేదన అంటే ఏమిటి? **జీవశక్తికి విషతత్వాలకు మధ్య జరిగే యుద్ధాన్నే వేదన అంటారు.** ఈ యుద్ధంలో తెల్లకణాలు జయించినట్లైతే జబ్బు నయమైనట్లు, విషతత్వాలు గెలిచినట్లైతే శరీరం ప్రమాద స్థితిలో పడిపోయినట్లు, వ్రణాలు విషయుక్తమైనప్పుడు ఎముకలను కరిగించుట, తీవ్ర జ్వరంతో మరణించడం, వాంతులు, విరేచనాలు తీవ్రతరమై శరీరానికి నష్టం కలిగించడం మొదలయినవి విషతత్వాల విజయానికి చిహ్నాలు. విషతత్వాలను ఓడించి, ఆరోగ్యానికి సహకరించడమే చికిత్సయొక్క ఉద్దేశ్యం. **వైద్యుడు ఎప్పుడూ కూడా రోగాన్ని అణచి ఉంచకూడదు. రోగాన్ని పూర్తిగా బయటకు నెట్టివేయాలి.** కాని ఈ నాటివైద్య విధానం యొక్క దృష్టికోణం వేరుగా ఉంది. రోగాన్ని అదిమిపెట్టి తమ మందుల ప్రభావాన్ని చాటుకోవడమే వైద్యుల ప్రధాన లక్ష్యంగా కనిపిస్తోంది. తాత్కాలికంగా రోగం తగ్గినట్లు అనిపించినా, మూలం నశించదు. క్వినైన్ మాత్రం తినడం వల్ల జ్వరం తగ్గిపోతుంది. కాని

తగ్గిపోయినట్లుగా భావించకూడదు. తీవ్రమైన శక్తివంతమైన మందులు వాడడం వల్ల వేడిమి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. అంతేకాదు. రోగకీటాణువులతోపాటు, శక్తివంతమైన శక్తులను కూడా మందులు చంపివేస్తాయి. అనగా విషాణువులతో పాటు రక్తంలోని తెల్లకణాలు కూడా వచ్చిపోతాయి. మిగిలిపోయిన వేడిమివల్ల నెలల తరబడి జ్వరం బాధిస్తూ ఉంటుంది. విషాణువులు, తెల్లకణాలు హోరాహోరీగా పోరాడుతూఉన్నప్పుడు గేస్‌ను వదినట్లైతే రెండు సైన్యాలు మరణిస్తాయి. మనకు కావలసింది అదికాదు. శత్రు వర్గం నశించి, రక్షణ వర్గం రక్షింపబడాలి. ఆ దృష్టితో చికిత్స జరగాలి.

రోగాలను అదిమిపెట్టి ఉంచడం కన్నా, బయటకునెట్టివేయడమే జరగాలి. అట్లా జరగాలంటే సమయం ఎక్కువ పడుతుంది. అయినా వ్యాధి పూర్తిగా నయం అవుతుంది.

రోగము నిర్బలత రెండూ ఒకే జాతికి సంబంధించిన పదాలు. అన్ని రోగాలకు మూల చికిత్స శక్తిని బాగుచేసుకోవడమే ఈ చికిత్స బలహీనతతో పాటు వ్యాధిని కూడా నశింపచేస్తుంది. శరీరాన్ని పూర్తిగా శుద్ధి చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యం పూర్తిగా రక్షింపబడుతుంది.

లోపలియంత్ర భాగాలు శుభ్రత

పాత వికారాలను తొలగించుకోవాలంటే లోపలిభాగాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. యంత్రం చాలా కాలం నుండి పనిచేయకుండా ఉంటే యంత్ర భాగాలు దుమ్ము పట్టిపోతాయి. అందువల్ల మిషన్‌సరిగా నడవదు. బిగిసిపోతుంది. అప్పుడు తెలివిగలమేస్త్రీ దానిని శుభ్రం చేస్తాడు. శుభ్రంచేసిన తర్వాత మిషన్‌తేలిగ్గా నడుస్తుంది. చక్కగా పనిచేస్తుంది. అదేవిధంగా శరీర శుభ్రతకూడా అవసరమే. బయటి శుభ్రత కావాలంటే రుద్ది రుద్ది స్నానం చేయవచ్చు. కాని లోపలి శుభ్రత గురించిన శ్రద్ధ చూపడం లేదు. వాస్తవంగా బయటి శుభ్రతతోపాటు లోపలిశుభ్రత కూడా అంతే అవసరం.

లోపలి భాగాల శుభ్రతను పాటించని వారు వెంటనే ఆలోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవాలి. బలహీనతలను, రోగాలను తొలగించుకోవాలి అనుకున్నవారు ముందుగా ఈ పనిని చేయాలి. మురికి కాలువ బురదతోనిండిపో యినప్పుడు దుర్గంధం వ్యాపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు పై నుండి గులాబి జలం, పన్నీరు చల్లితే దుర్గంధం తొలగిపోదు. కాలువలో పేరుకుపోయిన బురదను తొలగించాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేయాలి. అప్పుడు దుర్గంధం దానంతట అదే పారిపోతుంది. బలహీనతను, వ్యాధులను తగ్గించుకోవాలంటే శరీరంలోని లోపలి భాగాలను పూర్తిగా శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఆ విధంగా చేసుకోవడం వల్ల అనేక బాధలు వాటంతట అవేతొలగిపోతాయి.

లోపలిమలినాన్ని తొలగించుకోవడం కోసం విరేచనాలకు మందు వేసుకోవడం లేదా విరేచన సాఫీకొరకు మందువేసుకోవడం లాంటివి చేస్తూఉంటారు. అది సరి అయినపద్ధతికాదు. కడుపులో మురిగిపోయిన మలం ముద్దలు ముద్దలుగా, పురుగులుపడి, దుర్గంధయుక్తమై రకరకాల రూపాలతో పెద్ద ప్రేవులకు, ప్రేవుల చివరిభాగాలలో చుట్టుకునిపోతుంది. విరేచన సాఫీకొరకు మింగిన మందుప్రభావం వల్ల జీర్ణాశయంలో రసస్రావాలు జరుగుతాయి. ఈ రస ప్రవాహం వలన జీర్ణాశయంలో జీర్ణంకాని ఆహారం క్రింది వైపుకు దిగిపోతుంది. కొద్దీ గొప్పోమిగిలిపోతే దానికి చిన్న ప్రేగుల రసంకలిసిపోతుంది. ఈ విధంగా గట్టి మలంపలచబడి విరేచన రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తుంది. ఈ మందు ప్రభావం చిన్నప్రేగులలో దీర్ఘంగా పయనించి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. పెద్ద ప్రేగులలో చిక్కుకున్ని వికార మలం ఎలా ఉందో అలాగే నిలచిపోతుంది. పెద్ద ప్రేవులలో ఉన్న పాత దోషాలు కూడా అలాగే స్థిరపడిపోతాయి. కేవలం జీర్ణాశయం, చిన్న ప్రేవులలోని మలం మాత్రమే దిగజారిపోతుంది. అలాంటి విరేచనాలతో మందువేసుకున్న ఫలితం పూర్తిగారాదు. మందువేడిమివల్ల జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేవులలోని విలువైనరసము విరేచనాన్ని బయటికి పంపే పనిలో ఖర్చు అయిపోతుంది.

అందువల్ల పొట్ట బలహీన పడిపోతుంది. ఇదంతా కూడా ఆరోగ్యవిషయంలో హానిని కలిగించేదే. ఈ ప్రణాళిక వల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ. మురికి కాలువను శుభ్రం చేయడానికి పాలను, నేతిని బకెట్లుతో ఎవ్వరూ వినియోగించరు. అది మూర్ఖత్వం అనిపించుకుంటుంది. అదేవిధంగా జీర్ణాశయము, చిన్నప్రేవులోని మలాన్ని ప్రవహింప చేసేందుకు పొట్టలోని ఖరీదైన రసాన్ని ఖర్చుచేయడం కూడా మూర్ఖత్వమే. విరేచనకారీ మందులు విషాత్మకమైనవి. విపరీతమైనవేడి నిపుట్టిస్తాయి. అవి కడుపులో జీర్ణం అయినట్టైతే రక్తం చెడిపోతుంది. కుష్ఠురోగము, భయం కరమైన వ్రణాలు మొదలైనవి పుట్టుకొస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి సాఫీగా జీర్ణం అయినా చాలా కాలం అమితమైన వేడిని, అమితమైన నీరసాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ వేడిమి వల్ల చిన్నచిన్న రోగాలు కూడా వచ్చేఅవకాశం ఉంటుంది.

ప్రేవులను శుభ్రంచేసుకోవడానికి ఎనిమా చేసుకోవడం అన్నింటికన్నా ఉత్తరమైనది. ఎనిమా చేసుకునే యంత్రం డబ్బా బజారులో దొరుకుతుంది. ఒకడబ్బాలో 3 అడుగుల రబ్బరు ట్యూబ్‌ను తగిలిస్తారు. అది నీటిని పంపడానికి, మూసి ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణంగా నేరు సేరున్నర నీటిని ఈ ఎనిమా యంత్రం ద్వారా కడుపులోకి ఎక్కించబడుతుంది. గోరువెచ్చని నీరు కావాలి. దానిలో ఏదైనా స్నానం చేసే సబ్బును కొద్దిగా కలపాలి. సబ్బు నీళ్లకన్నా నాదృష్టిలో ఒక నిమ్మకాయ రసం కలపడం చాలా మంచిది.

నేల మీద చాపపరచి కుడివైపుకు తిరిగి పడుకోవాలి. ప్రక్కన ఏదైనా కుర్చీ మీద నీరు నింపిన ఎనిమా డబ్బాను ఉంచుకోవాలి. రబ్బరు గొట్టానికి చివరలో కొంచెం నూనె రాసి మలవిసర్జన ద్వారంలో ఒక అంగుళం వరకు ప్రవేశపెట్టాలి. ఇప్పుడు రబ్బరు గొట్టం ద్వారా నీటిని లోనికి వదలాలి. నీరు మెల్లమెల్లగా లోనికి పోతుంది. చేతిలో పొట్టను మెల్లమెల్లగా సవరిస్తూ ఉండాలి. అలా చేయడం వల్ల ప్రేవులకున్న మలం విడిపోతూ ఉంటుంది. పొట్టలోనికి

నీరు పోతూఉంటే అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా నొప్పిగాని, పోవలసిన తీవ్రత గానీ మామూలుగా ఉంటే పరవాలేదు. తీవ్రతరంగా ఉంటే రబ్బరు గొట్టాన్ని బంద్ చేసి నీటిని ఎక్కించడం ఆపివేయాలి. నీటిని ఆపివేయగానే నొప్పి, మలవిసర్జన చేయలన్న కోరిక కూడా తగ్గిపోతాయి. కొద్దిసేపు ఆగి, రబ్బరు గొట్టాన్ని తెరిచి మరల నీటిని ఎక్కించడం మొదలుపెట్టాలి. రోగి కోరిక ప్రకారం ఇదే విధంగా మరల చేయాల్సివస్తే చేస్తూనే ఉండాలి. ఒకవేళ నీరు పూర్తిగా ఎక్కువ ఆపుకోలేని పరిస్థితి వస్తే మధ్యలోనే ఆపివేయాలి. కానీ కొద్ది సేపట్లో మరల పూర్తి నీటిని ఎక్కించాలి. అప్పుడే ఎనిమాదేయడం పూర్తి అయినట్లుగా భావించాలి. పొట్టలోనికి పూర్తి నీరుఎక్కిన తర్వాత 15–20 నిమిషాలవరకు అలాగే పడుకుని ఉండాలి. తర్వాత లేచిమలవిసర్జన చెయ్యాలి. పొట్టను లోపలకు ముడుచుకోవడం, పైకి ఉబ్బించడం చేస్తూ ఉండాలి. అట్లా చేయడం వల్ల ప్రేవులను అంటిపెట్టుకుని ఉన్ననీరు, మలమువేగంగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. అలాంటి సమయంలో మలవిసర్జనకు దూరం వెళ్లడం మంచిది కాదు. దగ్గరలోనే తగిన విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

ఎనిమా కొరకు పడుకోవడంలో మరొక విధానాన్ని కూడా పాటించవచ్చు. నేలపై చాపపరచుకుని పొట్ట భూమిని, వీపు ఆకాశాన్ని చూస్తూ ఉండే లాపడుకోవాలి. మోకాళ్లు ముందుకు మడిచి పొట్టదగ్గరకు, ఛాతి దగ్గరకు తెచ్చుకోవాలి. దీనినే ఒంటెలాగా పడుకోవడం అంటారు. అవసరం అనిపిస్తే గడ్డానికీ, ఛాతీకి క్రింది భాగంలో పల్చటి తుండుపరచుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఈ రకంగా మోకాళ్ల మీద పడుకోవడంవల్ల క్రింది భాగం కొంచెంమీదికి, పొట్ట కొంచెం క్రిందికి వస్తుంది. ఈ స్థితివల్ల నీరు ఎక్కించడం వల్ల మనకు ఈ లాభాలు చేకూరుతాయి. పొట్ట కొంచం వదులుగా అవుతుంది. అందువల్ల నీరు చాలా సులభంగా దూరం వరకు చేరుకుంటారు. తొందరగా ప్రేవులు దాకావస్తాయి. మోకాళ్ల మీదపడుకోవడాన నీరు కొంచెం భారంగా అనిపిస్తుంది. కాని ఈ పద్ధతి వల్ల పొట్టకు రెండు భాగాలలో నీటి వత్తిడి

వాడుకలో ఉన్నా పైన తెలిపిన రెండు పద్ధతులూ మంచివే, రెండూ వాడకలోఉన్నాయి. ఎవరికి ఏది సౌకర్యంగా ఉంటే వారు దానిని అమలు చేసుకోవచ్చు. ఎనిమాతీసుకోవడానికి ఉదయం కాని సాయకాలం కాని రెండూ అనుకాల సమయాలే. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో మధ్యాహ్నం తీసుకోవచ్చు. దైనందిన కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత ఎనిమాతీసుకోవాలి. రోజులో రెండు మార్లు మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఎనిమా క్రొత్త ప్రక్రియ కాదు. మన ప్రాచీన ఋషులు, మునులు ఆకాలంలోనే తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా లోపలి ప్రేవులను శుభ్రంగా చేసుకునేవారు. వారు నీటిని మల ద్వారం ద్వారా లోపలికి పంపి కొద్దిసేపు కడుపులో ఉంచి మరల బయటకు తీసేవారు. ప్రేవులను కడగడానికి ఈ ప్రక్రియచాలా లాభదాయకంగా ఉండేది. దీని వల్ల ఇతరమైన బాధలు కూడా ఏమీఉండవు. యోగులు అభ్యాసంవల్ల మల విసర్జన ద్వారం ద్వారా నీటిని సులభంగా పైకి పంపగలిగేవారు. ఇలా చేయడం అందరివల్లా కాదు. కష్టమైన ఆపని ఎనిమాప్రక్రియ వల్ల సులభమైపోయింది. ఎనిమా చేయడం వల్ల ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కష్టం కూడా కాదు. మామూలుగా సాధారణ జ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి కూడా చేయగలుగుతాడు. అన్ని ఋతువులలోనూ ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారు, లేనివారూ కూడా ఎనిమాతీసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు చేయాల్సివస్తే ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుంది. వారి ప్రేవులను శుభ్రంగా చేయడానికి చిన్న పిచికారీని తీసుకోవాలి. దానితో గ్రిజరైన్ పంపించాలి. గోరువెచ్చని ఆవు నెయ్యి గ్రిజరైన్ చేసేపనిని చేస్తుంది. నీటితో చెయ్యాలి అనుకుంటే పిల్లల వయస్సును బట్టి నీటి ప్రమాణం తీసుకోవాలి.

ఒక్కరోజు ఎనిమాతీసుకున్నంతమాత్రన శుభ్రంచేయడం పూర్తికాదు. ఈ క్రియను వారం రోజులపాటు చెయ్యాలి. వ్యాధినితొలగించడం కోసం అయితే ఒకటి రెండు నెలలదాకా రోజూ నీటినీ ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది. పొట్టలో జమ అయిన, ప్రేవులకు చుట్టుకొని ఉన్న, ఎండిపోయిన కుళ్ళిపోయిన

మలము యొక్క సుద్దలు మెల్లమెల్లగా బయటకు వస్తాయి. నిమ్మ రసం వాటిని పలచన చేస్తుంది. ప్రేవులనుండి విడిపిస్తుంది. బయటకునెట్టివేస్తుంది. అప్పటి నుండి అది బయటకు రావడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఎనిమా మొదలుపెట్టిన నాటి నుండి 2-3 రోజుల తర్వాత దుర్గంద పూరితంగాను, నలుపువర్ణంలోనూ, ఎండపోయిగట్టిగానూ మలం కొద్ది కొద్దిగా బయటకు వస్తుంది. పొట్ట శుభ్రం కావడానికి తక్కువలో తక్కువ వారం రోజులు పడుతుందని అర్థం చేసుకోవాలి. స్వచ్ఛమైన మలం వచ్చే వరకు ఎనిమా ప్రక్రియ చేస్తూనే ఉండాలి. ఒక్కొక్కసారి ఇంకా ఎక్కువ సమయం కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఎనిమా చికిత్సతో పాటు పొట్టకు విశ్రాంతి కూడా ఇస్తూ ఉండాలి. పొట్ట కూడా తనలోని మలినాలను పోగొట్టుకున్నా ఆ సమయంలో కలిగిన బాధకు కొంత విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. శుభ్రపరచే సమయంలో ఆకలి కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. వస్తి క్రియతోపాటు ఉపవాసాన్ని కూడా పాటించాలి మొదట్లో 2-3రోజులు పూర్తి ఉపవాసం ఉండాలి. ఆరోజుల్లో నీరు బాగా తాగాలి. నీళ్లల్లో నిమ్మరసం, కమలాఫలరసం, వంటివి కొద్దిగా తేనె కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. మామూలుగా నడక, స్నానం చేయడం, వంటికి మర్ధన చేయడం మొదలయిన విషయాలు కూడా నడుస్తూ ఉండాలి. కానీ ఎక్కువ సమయం మనస్సుకు శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం మంచిది. విశ్రాంతి వలన ఇతరమైన పనుల కారణంగా శక్తి ఖర్చుకాకుండా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో శారీరక శక్తి పొట్ట శుభ్రం చేయడానికే ఎక్కువగా ఉపయోగపడాలి.

ఉపవాసము, ఎనిమాకలిసికొనసాగడం వల్ల పొట్టకు ఎక్కువ హాయిలభిస్తుంది. విద్యార్థులకు సెలవురోజుల్లో కలిగే ఆనందోత్సహాలు జీర్ణవ్యవస్థకు కలుగుతాయి. ఈ చికిత్సనడిచే సమయంలో కళ్లు, ముక్కు చెవులు మొదలైన అవయవాల నుండి మలినం బయటకు వచ్చేస్తుంది. నాలుక, దంతాలపైన పేరుకుపోయిన మలినం, చెమట కొంత దుర్వాసనను కలిగి ఉంటుంది. మూత్రం పసుపు పచ్చగా వస్తుంది. నోరు చేదుగా ఉంటుంది.

మురికి బయటకు వచ్చేమార్గాలన్నీ వాటికి తగిన విధంగా తమపనిని తాము చేసుకుంటూ ఉంటాయి. అందువలన చర్మం మొదలయిన ఇంద్రియాలను కూడా ఎక్కువగా శుభ్రంచేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

ఉపవాస సమయంలో మూడవ రోజుకు ఆకలిబాధకు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కరికి వాంతికూడా అవుతుంది. అందువల్ల ప్రమాదం ఏమీ ఉండదు. కొంచెం ధైర్యంగా ఉండాలి. శారీరకంగా బలహీనులైన వారు నిమ్మరసంగాని, పండ్లరసం కాని తీసుకోవచ్చు. కమలా, బత్తాయి, ద్రాక్ష వంటి ఫలాలను రసం తీసుకునివాడవచ్చు. అయితే గ్లాసులో అర్థ, పావు, అర్థ, పావు చొప్పున రోజులో 4–5 సార్లు త్రాగాల్సి ఉంటుంది. టమాటరసం లేక పచ్చిపాలు తీసుకోవచ్చు. ఆవిధంగా తీసుకోలేకపోతే ఉడకబెట్టిన కాయగూరల రసం తీసుకోవచ్చు. పచ్చిగా తినగలిగిన కాయగూరలను దంచి రసం తీసుకుని త్రాగవచ్చు. పుచ్చకాయ, రసం లేక కొబ్బరినీళ్లను త్రాగవచ్చును, అలాకుదరని పక్షంలో మజ్జిగ త్రాగి ఉండవచ్చును మంచి మంచి విలువైన ఫలాల రసం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. అధికమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. తక్కువ రకం ఫలాలు, కూరగాయలు మొదలయిన వాటిల్లో పోషక పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొంచెం బరువుగా జీర్ణం అవుతాయి. ఖరీదైన వాటిని కొనలేని వారు రెండవ రకం వాటితో పనిని వెళ్లదీసుకొనవచ్చు. ఉప్పు, పంచదార, లేక మసాలా దినుసులు మొదలయిన వాటిని ఫలాలతోపాటుగా కలిపి సేవించినట్లైతే ఫలాలలోని పోషకాలుకూడా నశించిపోతాయి. కూరగాయల రసం మరీ రుచించకపోతే దానిలో కొద్దిగా ఉప్పుకలుపుకుని త్రాగవచ్చు. మసాలా దినుసులను ఎప్పటికీ దూరంగా ఉంచాలి. పైన చెప్పిన ద్రవ పదార్థాలు కూడా ఎక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తీసుకోకూడదు. అవసరాన్ని బట్టి మధ్య మధ్యలో అంతరాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా ఉపవాసాన్ని కొనసాగించినట్లైతే పొట్టకు మేలు జరుగుతుంది. సాధ్యమయినంతవరకు పొట్టకు విశ్రాంతి కలిగించడమే ఉపవాసం యొక్క ప్రధానలక్ష్యం.

ఉపవాసానికి భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఉపవాసాలు చేస్తే శరీరం బలహీనపడిపోతుందని భ్రమపడుతూ ఉంటారు. ఈ ఆలోచనగురించి కాదు. **ఉపవాస సమయంలో ఉన్నదానికంటే తరువాత రెట్టింపు ఉత్సాహంతో శరీరం పని చేస్తుంది. ఉపవాసం తర్వాత శరీరం ముందుకంటే ఎక్కువ ఉన్నతిని పొందుతుంది.** జర్వంతో లంఖణాలు చేసినరోగికి జ్వరం తగ్గాక ఆకలిబాగా పెరిగిపోతుంది. జ్వరానికి ముందు కరకర ఆకలి ఉండదు. జ్వర సమయంలో కోల్పోయిన శక్తి కొద్ది రోజుల్లోనే వచ్చి చేరుతుంది. దానికి కారణం జ్వర సమయంలో చేసిన లంఖణాలే. లంఖణాల సమయంలో పొట్ట విశ్రాంతి తీసుకున్న కారణంగా లోపలిభాగాలు కొత్త జీవనశక్తిని పొందగలిగాయి. ఉపవాస సమయంలో శరీరం తప్పనిసరిగా బరువునుకోల్పోతుంది. తప్పని సరిగా కొంత బలహీనపడతారు. ఆ బలహీనతయే ప్రత్యేకదృష్టిలో చాలా లాభదాయకం తరువాత దానిపరిణామం ఆశాజనకంగా తయారవుతుంది.

ఒకసారి ఒకఫ్రెంచి నావ దూరదేశానికి పోతూఉంది. మధ్యలో తుఫాను వచ్చింది. తుఫానుకారణంగా నావ దోవతప్పింది. ఓడలోని భోజన సామాగ్రి తగ్గిపోసాగింది. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి చాలా కాలం పట్టేట్లు ఉంది. కెప్టెనుకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. ఉన్న ఆహార సామగ్రిని ఓడలో ఉన్న వారందరికీ సమానంగా పంచిఇచ్చాడు. ఒక్క నెలవరకు మనం మన లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేం. ఈ ఆహారాన్ని కొంచెం కొంచెం తింటూ నెల రోజులు గడుపుకుందాం. అలాగైతేనే మనం అందరం ప్రాణాలతో ఉండగలుగుతాం అని చెప్పాడు. అందరూ అలాగే జాగ్రత్తగా కొంచెం తింటూ రోజులు గడిపివేశారు. అనుకున్న సమయానికి గమ్యాన్ని చేరుకున్నారు. ఆశ్చర్యంగా యాత్రీకులందరు బతికి ఉండడమే కాదు, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. వారిలో ఉన్న చిన్నపెద్ద రోగాలు అన్నీతగ్గిపోయాయి. ఇదంతా ఉపవాసాల మహిమ అని అందరు అర్థం చేసుకున్నారు. హిందూ ధర్మశాస్త్రాలలో అనేక వ్రతాలు చెప్పబడ్డాయి. అవి అన్నీ ఉపవాసాలతో కూడి ఉన్నవే. ఆరోగ్య దృష్టితోనే ఆవ్రతాలన్నీ ఏర్పాటు

చేయబడ్డాయని అందరు ఆనందపడ్డారు. చాంద్రాయణ వ్రతంలో క్రమంగా 15రోజులు ఆహారాన్ని తగ్గించుకుంటూవస్తారు. తర్వాత 15 రోజులు పెంచుకుంటూ వచ్చి మామూలు ఆహారానికి వస్తారు. దీనివల్ల మానవుని ఆరోగ్యం కూడా చంద్రుని కళలవలెనే తరుగుతూ, పెరుగుతూ ఉంటుంది. చిట్టచివరకు చంద్రుని వలెనే చల్లగా, ప్రశాంతంగా, ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. అందువల్ల దానికి చాంద్రాయణ వ్రతం అని పేరు పెట్టబడింది.

ఎనిమా, ఉపవాసం ఈ రెండు కూడా ఈ వ్రతాన్నే పోలిఉంటాయి. కడుపును ఖాళీ చేస్తూనే మరల ద్రవపదార్థాలతో నింపడం వల్ల శరీరం పూర్తి ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. వారం రోజుల్లోనే శరీరం పూర్తిగా కోలుకుంటుంది. వారం రోజులు చికిత్స, వారం రోజులు ఆహారం ఇదే మూల సూత్రం.

ఉపవాసం చెయ్యడంలోకన్నా, ఉపవాసాన్ని వదలడంలోనే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఎందుకంటే ఉపవాసం తర్వాత పొట్ట చాలాసుకుమారంగా తయారవుతుంది. ఆ పరిస్థితిలో బలమైన, అజీర్తికలిగించే పదార్థాలను అధికంగా తీసుకుంటే చాలా హానికలుగుతుంది. అందువల్ల ఉపవాసాన్ని క్రమక్రమంగా విడవాల్సివస్తుంది. మొట్టమొదట ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి. రెండవ రోజు మోతాదును పెంచుకుంటూ పోవాలి. మూడవ రోజు సేమ్యా, బొప్పాయి, కంబళి పండ్లు (శహతూత్) మొదలయిన వాటిని తినాలి. నాల్గవరోజు రెండవరకం పండ్లను తేలికపాటి పండ్లు ఖర్జూర, పుచ్చదోసకాయ, టమాట, జామ, మామిడి, రేగు మొదలైనవి. అయిదవ రోజు ఉడికించిన, పచ్చి కూరగాయాలు తీసుకోవాలి. 6వ రోజున తేలికగా 1-2 గోధుమ రొట్టెలు, జొన్న రవ్వ ఉప్మా, అన్నం కాయగూరలతో కలిపితీసుకోవాలి. ఈ విధంగా ఏడురోజుల్లో మామూలుభోజనానికి వచ్చేయాలి. ఈ వారంలో రోజూపాలు తీసుకోవాలి. గుమ్మపాలు అన్నింటికంటే మంచిది. గుమ్మపాలు

తెచ్చి చాలాసేపు ఉంచినట్లైతే వేడిచేసుకుని త్రాగాలి. పాలను ఎక్కువ సేపు మరిగించకూడదు. బాగా మరిగిస్తే పోషకాలు నశించిపోతాయి. అవి త్రాగినట్లైతే అజీర్ణం, విరేచనాలు మొదలవుతాయి. పాలల్లో పంచదార వేసుకోవలసిన అవసరంలేదు. దానిలో ఉండే తీపిసరిపోతుంది. మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకుని త్రాగాలి ఒకేసారి అనేకరకాల పదార్థాలు తినరాదు. రకరకాల పప్పులు, రకరకాల కూరలు, మిఠాయిలు, పచ్చళ్లు, ఊరగాయలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, రొట్టె, అన్నం మొదలయినవి అన్నీ ఒకే సారి భుజిస్తే జీర్ణంకావు సరికదావాటి ద్వారా సరి అయినరక్తం తయారుకాదు. ఒకేసారి ఒకేరకం తినడం ఎంతైనామంచిది. కావాలంటే ఎక్కువలో ఎక్కువ రెండు రకాలు తినవచ్చు. రొట్టె- ఆకుకూర, జొన్నరవ్వ- మజ్జిగ, అన్నం - పాలు ఇదేవిధంగా తినవచ్చు.

పైన తెలుపబడిన ఎనిమాతో శుభ్రత సంవత్సరానికి ఒకసారి చేసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో ప్రకృతికి అనుకూలంగా శ్రద్ధతీసుకోవాలి. అలా శ్రద్ధతీసుకుంటే కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని ఖచ్చితంగా తిరిగి పొందగలుగుతాం.

అంతే కాదు అనేకరోగాలు కూడా పెకలించివేయబడతాయి. ఈ నాటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఆహార-విహారాలు నిర్వహించడం చాలా కష్టం అయినా పరిస్థితులను కొంతలో కొంత ఎదిరిస్తూ శక్తికొద్ది ప్రకృతిని అనుసరించడం ఎంతైనా అవసరం. ఈ కృత్రిమ వాతావరణం నుండి ఎంత రక్షించుకోగలిగితే అంతరక్షించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈ ప్రయత్నం ఎంత విజయాన్ని సాధించగలిగితే అంతేచాలు. **మందులతో కాకుండా క్రమబద్ధమైన జీవితంతో సాత్విక ఆహారంతో, నిరాడంబరంగా మసలుకోగలగాలి.** శరీరం లోపలిభాగాల్లో పేరుకుపోయిన మురికిని శుభ్రం చేసుకుంటూఉంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందినట్లైతే శరీరం కాంతివంతం

అవుతుంది. చైతన్యవంతం అవుతుంది. స్ఫూర్తిని పొందుతుంది. ప్రసన్నత ప్రాప్తిస్తుంది. సాహసంతో పురుషార్థాలను సాధించగలుగుతారు. సహన శీలత పెరిగిపోతుంది.

శరీరశుద్ధి కాయాకల్పం

లోపలి యంత్రభాగాల శుద్ధిగురించి పైన చెప్పుకోవడం జరిగింది. ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఆహార విహారాలు కొనసాగాలని ఆదేశించడం జరిగింది. దానిని ఆ చరించినట్లైతే ఆరోగ్యంపైన అసాధారణమైన ప్రభావంపడి తీరుతుంది. **శరీరం భారంగా ఉండడం, బద్ధకం అలసట మొదలయినవి బాధిస్తూ ఉంటే ఉపవాసంతోపాటు ఎనిమా చేసుకోవాలి.** అదే రోజు ఆరోగ్యంలో మార్పు కనిపిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు కూడా జర్వం వచ్చినప్పుడు లవణాలు అవసరం అన్నారు. **వ్యాధిని ఆకలితో చంపేసేయ్ అన్న ప్రసిద్ధ సామెతుంది. ఆకలిగా ఉంచితే రోగి మరణించదు. కాని రోగం మరణిస్తుంది.** ఎనిమా తీసుకుంటే శరీరం తేలికపడిపోతుంది. తలనొప్పి, జలుబు, అరుచి, కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బడం, వెక్కిళ్లు వంటి వ్యాధులు ఎనిమాతీసుకోవడం వల్ల తొందరగా తగ్గిపోతాయి.

ఎనిమాగురించి వారం రోజులు సమయం ఇవ్వలేని వారు ఒకటి రెండు రోజులు తీసుకుని, మరల మధ్యలో తీసుకుంటూ ఉండవచ్చు. అమావాస్య, పూర్ణిమి, ఏకాదశి ఎనిమా కొరకు చాలా మంచి రోజులు ఒక్కర వివారాన్ని వదిలి మరల వచ్చే రవివారం శరీరం లోపల శుద్ధి చేసుకోవడం మంచిది. వారంలో రవివారం లేదా సోమవారం ప్రారంభించవచ్చు. వీలు కుదరకపోతే ఏవారమైనా పరవాలేదు. ఏరోజున తీసుకోవాలి అనుకుంటే ఆ రోజునే ఉదయమే కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని ఎనిమాతీసుకోవాలి. దానితో పాటే ఉపవాసం చెయ్యాలి. ఆరోజున నిమ్మరసం, ఉప్పువేసిన నీరు త్రాగడం అన్నింటికన్నా శ్రేష్ఠం, ఆ నీరు కాకుండా ఇంకేమీ తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ ఆకలికి ఓర్చుకోలేకపోతే, జిహ్వాను ఆపుకోలేకపోతే 3గంటల తర్వాత

ద్రవపదార్థం అంటే పండ్లరసాలు కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. ఉపవాసంరోజున నీరు బాగా త్రాగాలి. మరీ అవసరం అనిపిస్తే కొద్దిగా పాలు కూడా త్రాగవచ్చు. ఇష్టం అనిపిస్తే సోడా లెమెన్ మొదలైనవి త్రాగవచ్చు. ఉపవాసంరోజున శారీరక శ్రమచేయవద్దు. ఆకలితో ఉండి కష్టంచేస్తే శరీరం తొందరగా అలసిపోతుంది. రెండవ రోజున ఆకలిబాగా అయితే తొందరగా జీర్ణం అయ్యే తేలిక పదార్థాలను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. ఇంకా ఆకలి అనిపిస్తే ఇంకా ఇంకా తినాలి అనిపిస్తుంది. జీర్ణాశయ పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా కడుపుకోరినంత ఆహారాన్ని అందిస్తే పరిస్థితి మొదటికే వస్తుంది.

ఉపవాసాన్ని విడిచేసమయంలో తీసుకున్నంత జాగ్రత్త ఉపవసించే సమయంలో తీసుకోనక్కరలేదు. కాకపోతే జిహ్వచాపల్యాన్ని అదుపు చేసుకోవాలి. ఉపవాసం విడిచాక ఆకలి తీవ్రంగా కావడం, ప్రతి రోజూ కడుపునిండా తినే అలవాటును వదలలేకపోవడం వల్ల తినాలి అనిపిస్తుంది. కాని అప్పుడే వివేకాన్ని ఉపయోగించి, సంయమాన్ని పాటించాల్పి ఉంటుంది.

ఎనిమా ఒక సారి తీసుకోగానే ఆరోగ్యం కుదటబడి నవారు రెండవ మారు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకసారి తీసుకోవడంతో సరికాని వారు రెండు మార్లు, అవసరాన్ని బట్టి అనేక మార్లు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. సూక్ష్మంగా శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకోవాలి. అనుకున్నవారు నెలకు ఒక్కసారి చేసుకోవచ్చు. ఆ శ్వయుజ చైత్రమాసాల్లో జబ్బులు అధికంగా వస్తూ ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు శరీరశుద్ధి చాలా అవసరం మశూచి, కలరా, ప్లేగు, మలేరియా మొదలైన అంటువ్యాధులు వచ్చే సమయంలో శరీరశుద్ధి చేసుకోవడం అవసరం రాబోయే జబ్బుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి.

ఎనిమా చేయించుకోలేని పరిస్థితిలో తాత్కాలికంగా విరేచనం కావడానికి మరొక్క పద్ధతిని అవలంబించవచ్చు. సబ్బుముక్కను సన్నగా చెక్కి మలవిసర్జన మార్గం గుండా లోనికి పంపించాలి లేదా ఒక ఉప్పురాయి (రాళ్లఉప్పు)

పంపించవచ్చు. కొద్దిసేపట్లోనే పెద్ద ప్రేవులలో ఉన్నమలం విరేచన రూపంలో బయటకు వస్తుంది. విరేచనాల మందాలు జీర్ణాశయంపైన, చిన్న ప్రేవులపైన తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పెద్ద ప్రేవులు మలాన్ని కూడా బెట్టడంలో ప్రధాన స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయి. అందువల్ల విరేచనాల మందుల ప్రభావానికి అంతగాలోను గావు. కాని సబ్బు ముక్కను పంపినప్పుడు దాని ప్రభావం పెద్దప్రేవులమీద పడితీరుతుంది. ఎనిమా చేసినప్పుడు కూడా పెద్ద ప్రేవులు మీదనే ప్రభావం పడుతుంది. ఈ ప్రభావం వల్ల పెద్ద ప్రేవులను అంటిపెట్టుకుని ఉన్నమలం బయటకు వచ్చేస్తుంది. అయితే ఎనిమా సరి అయిన పద్ధతిలో చేయాల్సి ఉంటుంది. సబ్బుముక్క వల్ల ప్రేవులు ఉత్తేజాన్ని పొందినీటిని స్రవింపచేస్తాయి. ఆ నీటి ద్వారా మలం కొట్టుకుని వచ్చేస్తుంది. అందువల్ల అది ఎప్పటికీ వాడడం మంచిది కాదు. ప్రత్యేక పరిస్థితిలోనే చెయ్యాల్సి ఉంటుంది.

శరీర శుద్ధి కొరకు బయట నుండి, లోపలి నుండి ప్రయత్నించాలి. పొట్టను శుభ్రంచేయడం ఎంత అవసరమో, బయటి శుభ్రతకూడా అంతే అవసరం. చర్మం విషయంలో రుద్దిరుద్ది స్వచ్ఛమైన నీటితో కడగాలి. అందువల్ల రోమరంధ్రాలు చక్కగా తెరుచుకుంటాయి. మురికి కూడుకోదు. చెవులు, ముక్కు, కళ్లు, నోరు, దంతాలు, మలమూత్రవిసర్జన ద్వారాలు కూడా శుభ్రం చేసుకోవడంలో శ్రద్ధ వహించాలి. శరీరం మీది దుస్తువలు మురికిగా ఉన్నట్లైతే క్రొత్త వ్యాధులు వస్తాయి. దుస్తులు శరీరాన్ని అంటుకుని ఉంటాయి కాబట్టి ప్రతి రోజూ ఉతుకుతూ ఉండాలి. పడకబట్టలకు కూడా నిత్యం ఎండతగలడం మంచిది. దుస్తులు ఉంచుకునే స్థలంపరిశుభ్రంగానూ, గాలి వెలుతురు వచ్చేదిగానూ ఉండాలి. ఆహార విషయంలోలాగానే దుస్తుల విషయంలో కూడా ఉండాలి.

శరీర అవయవాలన్నీ ఆరోగ్యవంతంగా, బలంగా వికసించాలంటే మాలిష్ చేయడం అవసరం. మాలిష్ చేయడం వల్ల కండరాలు కూడా

బలపడతాయి. వ్యాయామంలో కొన్ని కండరాలపై వత్తిడి కలుగుతుంది. కొన్ని కండరాలపై ఏమాత్రం ఒత్తిడి పడదు. అదే మాలిష్ చేసుకుంటే ప్రతి యొక్క కండరం మెత్తపడిపోతుంది. మాలీశ్ చేసేటప్పుడు చేయిపడిన చోటల్లా అక్కడి నరాలు, నాడులు, జ్ఞానతంతువులు, కండరాలు మొదలయినవన్నీ చక్కగా స్పందించి పనిచేస్తాయి. కుస్తీపట్టే వారు వ్యాయామానికి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యతను మాలీశ్‌కు కూడా ఇస్తారు. శరీరానికి మాలీశ్ చేయించుకోనటు వంటి పహల్మాన్ ఉండనే ఉండదు. చెయ్యి సక్రమంగా జరగడానికి నూనెతో మాలీశ్ చేస్తారు. అంతే కాదు చర్మంపైరుద్దడం వల్ల మంటమండదు. శరీరం మీది వెంట్రుకలు ఊడిపోవు. శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది.

మాలీశ్ వల్ల కొన్ని జబ్బులకు చికిత్స కూడా అందుతుంది. తలనొప్పికి తలపైన కొడుతూ మర్ధన చేస్తారు. నడిచినడిచి అలసిపోయినవారికి కాళ్ళు వత్తుతారు. కడుపునొప్పితో బాధపడుతుంటే చేతితో సవరిస్తూ ఉపచారం చేస్తారు. పట్టుకున్న నొప్పులకు నూనెతో మర్ధిస్తారు. బలహీనంగా ఉన్న బాలెంతలకు నూనెతో మాలిష్ చేస్తారు. క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువులకు ప్రతిరోజూ నూనె రుద్దుతారు. నపుంసక రోగికి తిలల నూనెతో మాలిష్ చేస్తారు. ఈ మాలిష్ చికిత్స నేడు విదేశాలలో గొప్ప ప్రచారంలో ఉంది. అక్కడ మాలిష్ ద్వారా కఠినమైన జబ్బులకు కూడా చికిత్స చేస్తున్నారు. మన దేశంలో బెణుకులకు, ఎముకలు విరిగినప్పుడు, గాయాలు తగిలినప్పుడు కీళ్ల నొప్పులకు, నాభి తొలగినప్పుడు మాలీశ్ ద్వారా తగ్గిస్తారు. మాలీశ్‌తో వైద్యం చేసేవారు. ఇప్పుడు చాలా మంది ఉన్నారు. వారిలో చాలా మంది అతిసార వ్యాధికి, ఉబ్బసం మొదలైన కఠినమైన జబ్బులకు మాలీశ్ ద్వారా వైద్యం చేస్తూ ఉన్నారు. తలకు మాలిశ్ చేసేవారు చాలా నేర్పుగా మాలీశ్ చేసి తలకు మంచి విశ్రాంతిని కలిగిస్తారు. తగినట్లుగా ధనాన్ని కూడా సంపాదిస్తారు.

మహాత్మాగాంధీ వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువ కష్టపడే వారు, వారు శక్తిని

సంపాదించుకోడానికి రోజులో రెండు గంటలు నూనె మర్ధన చేయించుకునేవారు. ప్రకృతి చికిత్స తైలమర్ధనకు ప్రముఖ స్థానం ఉంది. శరీర శుద్ధి చేసుకోవాలి అనుకున్నవారు. తమ దినచర్యలో మాలిష్‌కై కొంత స్థానం కల్పించుకోవాలి. ఒక మిత్రుని సంపాదించుకుని పరస్పరం తైలమర్ధన చేసుకోవచ్చు. నౌకర్ల చేతను, ఇంటిలోని వారి చేతను చేయించుకోవచ్చు. ఆ విధంగా కూడా కుదరకపోతే స్వయంగా తమ చేతులతోనే తాము చేసుకోవచ్చు. అయితే వీపులో కొంత భాగం అందనందువల్ల మిగిలిపోతుంది. ఎంతవరకు చేసుకోగలిగితే అంత వరకే చేసుకోవచ్చు. నూనె మర్ధన చేసుకున్న తర్వాత 15-20 నిమిషాల్లో స్నానం చేయ్యాలి. స్నానం తర్వాత కొంచెం ఓ రకంగా ఉన్న తువ్వాలుతో గట్టిగా తుడుచుకోవాలి. నూనె జిడ్డు తొలిగిపోతుంది. తర్వాత వేసుకున్న దుస్తులు కూడా మురికికావు. మాలీశ్ సమయంలో చెయ్యి హృదయం వైపు సాగాలి. అంటే క్రింది నుండి మీదికి మర్ధన చేయాలి. తల, భుజాలు, మెడ మొదలైన వాటిని మర్ధించే సమయంలో రొమ్ము వైపుకు ఎక్కువ మర్ధించాలి. వెనుకనుండి,. ముందు నుండి రెండువైపుల మర్ధించాలి. కాని మర్ధించే సమయంలో చేతి ఒత్తిడిని దృష్టిలోపెట్టుకుని జాగ్రత్తగా మర్ధించాలి గుండెను గురించి జాగ్రత్తపడాలి.

పైన చెప్పబడిన పద్ధతుల ప్రకారం ఆచరించగలిగితే మందులు లేకుండా శరీరాన్ని శరీరం లోపలిభాగాలకు శుద్ధి జరుగుతుంది. బలహీనులు బలవంతులు కాగలుగుతారు. రోగి రోగాల నుండి విముక్తి పొందగలుగుతాడు. మందుల ద్వారా తగ్గించుకోవడం శాశ్వత చికిత్సకా బోదు, ప్రకృతిని అనుసరించిన ఆరోగ్యం సుస్థిరమైనది.

ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ విషయంలో పూర్తి భరోసాతో ఉండరాదు. సాధారణంగా రోగిగా మారకుండా, శారీరక వ్యవహారాల్లో ప్రశాంతంగా సాగిపోవడం ముఖ్యం. దానితోనే పూర్తిగా సంతృప్తి చెందాలి. ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే జీవితమంతా రోగాలబారిన పడవలసివస్తుంది.

ఇప్పుడిప్పుడు అనేకరకాల చికిత్స పద్ధతులు వచ్చాయి. మందుల దుకాణాలు లక్షల కోట్ల సంఖ్యలో కనిపిస్తూ ఉన్నాయి. అయినా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే విషయంలో రవ్వంతకూడా ప్రగతి కన్పించడం లేదు. 35% ప్రజలు చిన్న పెద్ద వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను వెదికి పట్టుకోవడం కష్టం. చూపులకు లావుగా, బలంగా కన్పించే వారిలో కూడా పరిశీలిస్తే రకరకాల వ్యాధులు ఉండే ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో కృత్రిమ ఆహార విహారాలకు స్వస్తి చెప్పడం ఎంతైనా అవసరం. ఈ నాడుమంచి ఆరోగ్యానికి నిర్వచనం చెప్పాలి అంటే శరీరానికి బాధలేకుండా జీవితాన్ని సాఫీగా గడపగలగడమే అని చెప్పవచ్చు. ఈ మాత్రపుదాని కొరకుకోట్ల సంఖ్యలో పరితపిస్తూ ఉన్నారు.

ఈ పుస్తకంలో చెప్పబడిన దానిని కొంత భాగమైనా ఆచరించగలవారు కొంత వరకైనా రోగాల బారి నుండి రక్షింపబడతారూ. జీవితాన్ని సాఫీగా నడుపుకోగలుగుతారు. ఈ నాటి పరిస్థితుల్లో కొంత వరకైనా ప్రజల ఆరోగ్యం బాగుపడాలంటే శారీరక శుద్ధికి మించిన అంశం మరొక్కటి లేదు.

యుగనిర్మాణ సత్సంకల్పాలు

పూజ, జపం మొదలైనవి తర్వాత వీటిని నిత్యమూ చదువుతూ ఉండాలి.

1. ఈశ్వరుని సర్వవ్యాపకునిగాను, న్యాయనిర్ణేతగామూ, మేము అంగీకరించి, ఆయన ఆజ్ఞలను మా జీవితంలో తీర్చిదిద్దుకుంటాము.
2. శరీరాన్ని దైవమందిరంగా భావించి, ఆత్మ సంయమనం, నియమపాలన ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటాము.
3. మనస్సును దురాలోచనలు, దుర్వ్యసనాల నుండి రక్షించుకొనుటకై స్వాధ్యాయ సత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటాము.
4. ఇంద్రియ సంయమం, అర్థ సంయమం, సమయ సంయమం మరియు ఆలోచనా సంయమాలను నిరంతరమూ అభ్యసిస్తుంటాము.
5. మమ్మల్ని మేము సమాజం యొక్క అభిన్నఅంగాలుగా గుర్తుంచుకొని, అందరి హితములోను మా హితాన్ని చూసుకుంటాము.
6. విధులను నిర్వర్తిస్తాము. చేయకూడని పనులు చేయము. పౌరబాధ్యతలను పాటిస్తాము.
7. వివేకము, నిజాయితీ, బాధ్యత, పరాక్రమం జీవితంలో అవిచ్ఛిన్నమైన ఒక అంగంగా గుర్తిస్తాము.
8. నలుదిక్కులా మధురమైన, స్వచ్ఛమైన, నిరాడంబరమైన, సహృదయ వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తాము.
9. అవినీతితో పొందిన సాఫల్యం కంటే, నీతితో పొందిన ఓటమినే శిరసా వహిస్తాము.
10. వ్యక్తి విలువకు గీటురాయి వ్యక్తి సాఫల్యము, యోగ్యత, అంతస్థులు గాక అతని సద్భావనలు, సత్కర్మలని గుర్తిస్తాము.
11. ఇతరులు మా యెడల ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటామో, మేము ఇతరుల యెడ ఆవిధంగానే ప్రవర్తిస్తాము.
12. స్త్రీ పురుషులం పరస్పరం పవిత్ర దృష్టిని కలిగి ఉంటాము.
13. ప్రపంచంలో సత్ప్రవృత్తుల పుణ్య ప్రచారానికై మా సమయం, పలుకుబడి, జ్ఞానం, పురుషార్థం, సంపత్తిలో కొంతభాగాన్ని నియమిత ప్రకారం వినియోగిస్తుంటాము.
14. సాంప్రదాయాల కంటే వివేకానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తాము.
15. సజ్జనులను సంఘటితపరుచుటలో, అవినీతియెడల కాఠిన్యత కలిగి ఉండుటలో, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో పూర్తి ఆసక్తిని కలిగి ఉంటాము.
16. దేశ ఐకమత్యము, సమానతల యెడల శ్రద్ధ చూపుతాము. జాతి, లింగ, భాష, ప్రాంత, సాంప్రదాయాల కారణంగా, పరస్పరం ఎలాంటి భేదభావాన్ని కలిగి ఉండము.
17. మానవుడు తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత. ఈ విశ్వాసం ఆధారంగా మేము ఉత్కృష్టులమై, ఇతరులను శ్రేష్ఠులుగా చేస్తే, యుగం తప్పక మారుతుందని మా విశ్వాసం.
18. మేము మారుతాం-యుగం మారుతుంది. మేము చక్కబడతాం-యుగం చక్కబడుతుంది. ఈ తథ్యముపై సంపూర్ణ విశ్వాసము ఉన్నది.